ПИТАНИЕ И ДИЕТА ДЛЯ ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ

- Проблемы работников офиса
- Правильное питание — залог здоровья
- Заболевания офисных работников и их профилактика
- Диета и подготовка к ней
- Раздельное питание
- Готовим вкусно и полезно

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Большинство работников офисов из-за напряженного графика работы и малоподвижного образа жизни уделяют мало внимания своему рациону. В результате неправильный режим питания приводит к многочисленным заболеваниям. В книге приведено множество советов, как сохранить свое здоровье в условиях офиса.

Для широкого круга читателей.

- Олеся Александровна Пухова
  - Введение
  - 1. Проблемы работников офиса
    -
    - Малоподвижный образ жизни
    - Работа за компьютером
    - Стресс
    - Умственная деятельность
    - Быстрое питание
    - Употребление кофе, чая, тонизирующих напитков
  - 2. Правильное питание — залог здоровья
    -
    - Биологически активные вещества
    - Жиры (липиды)
    - Углеводы
    - Белки
    - Минеральные вещества
    - Витамины
    - Составление рационов
    - Правила приема пищи
  - 3. Заболевания офисных работников и их профилактика
    -
    - Ослабление памяти
    - Ишемическая болезнь сердца
    - Сахарный диабет
    - Остеопороз
    - Варикоз
    - Бессонница
    - Депрессия
    - Ослабление иммунитета
    - Геморрой

- Синдром хронической усталости
- Стресс
- Целлюлит

○ 4. Диета и подготовка к ней
-
- Определение лишнего веса
- Психологическая поддержка
- Противопоказания и рекомендации
- Правила соблюдения диеты
- Диеты
- Кремлевская диета (диета американских астронавтов)
- Диеты по группе крови
- Японская диета

○ 5. Раздельное питание
○ 6. Готовим вкусно и полезно
-
- Как готовить мясо
- Как готовить рыбу и морепродукты
- Как готовить овощи
- Как готовить фрукты и ягоды

○ Приложение 1
○ Приложение 2

Олеся Александровна Пухова
Питание и диета для офисных работников

Введение

Эта книга предназначена для офисных работников с нормированным рабочим днем, режим которого изменить невозможно. Из-за этого у многих могут возникнуть проблемы, вызванные неправильным питанием и малоподвижным образом жизни. Также напряженный график работы может привести к стрессам и депрессии, что негативно влияет на здоровье.

Вы сможете узнать, в чем причины множества заболеваний, которым, по статистическим данным, чаще всего подвержены офисные работники, найдете много советов по их профилактике и облегчению неприятных симптомов.

Вы узнаете, в каких именно биологически активных веществах больше всего нуждается организм человека, в какое время лучше всего употреблять пищу, сколько калорий в день необходимо мужчинам и женщинам для нормального самочувствия.

В данной книге приводятся ценные рекомендации, как составить сбалансированный рацион с учетом индивидуальных особенностей организма, чтобы справится с вышеперечисленными проблемами. Также приведен ряд диет, которые помогают бороться с симптомами различных болезней.

Как известно, малоподвижный образ жизни может стать причиной избыточного веса. Если вы перепробовали много диет, но безрезультатно, эта книга поможет вам победить ненавистные килограммы. Эти диеты подходят даже тем, кто не может ограничивать себя в количестве пищи.

Здесь представлены рецепты оригинальных блюд, отличающихся превосходным вкусом, пищевой ценностью и несложной технологией приготовления, их рекомендуется вводить в рацион для предотвращения развитие некоторых заболеваний.

1. Проблемы работников офиса

Работники офиса подвержены многим заболеваниям, причиной которых служат малоподвижный образ жизни, напряженная умственная деятельность, неограниченное употребление тонизирующих напитков, неправильное питание и т. д.

Малоподвижный образ жизни

Работа в офисе для городского жителя, испытывающего дефицит свежего воздуха, может стать источником стресса и различных заболеваний, тогда как активный образ жизни — эффективный способ сохранения здоровья до старости.

В наше время понятия «работники офиса» и «малоподвижный образ жизни» практически неразделимы.

Малоподвижный образ жизни вызван отсутствием регулярных физических нагрузок и сидячей работой. Самое неприятное в данной ситуации то, что в свободное от работы время многие из работников офиса также предпочитают вести малоподвижный образ жизни. Последствия такого времяпровождения — слабый ток лимфы, атония кишечника и множество других проблем, непосредственно влияющих на здоровье.

Ученые уверены, что человек, ведущий малоподвижный образ жизни, может быть запрограммирован на лень своей матерью, которая во время беременности не получала питательных веществ, влияющих на активность ребенка в будущем. Однако в большинстве своем многие вынуждены мало двигаться не по этой причине и не в силу своего темперамента, а из-за современного устройства общества. Ведь большинство профессий связаны именно с малоподвижным образом жизни: водители, программисты, секретари, руководящие работники. Для многих реальностью является сидячая работа в течение многих часов. По официальным данным, работники офиса проводят в сидячем положении от 45 до 70 ч в неделю. Хорошо, если в выходные дни они отдыхают активно, а не лежа на диване.

Многие работники офиса привыкли именно к такому образу жизни и не хотят менять свои привычки, распорядок дня, ежедневный рацион. Согласно последним социологическим опросам, люди, ведущие малоподвижный образ жизни, не любят ходить пешком. Это происходит из-за ослабления мышц ног, вызванного длительным сидением.

И таких людей в современном обществе большинство, хотя физически здоровому активному человеку непривычно находиться даже какое-то время без движения и сидеть на одном месте.

Многим работникам офиса знакомо чувство утомления от простой физической и умственной работы. Они нуждаются в постоянных паузах между работой. Причиной этого являются токсины усталости, которые возникают в организме именно из-за малоподвижного образа жизни. Незаметно скапливаясь в

организме, они вызывают многие заболевания. Чтобы организм усваивал энергию из окружающей среды, человеку просто необходимо двигаться. Именно в движении, при беге, интенсивной работе на свежем воздухе происходят мощные окислительно-восстановительные реакции, укрепляющие здоровье.

В результате малоподвижного образа жизни происходит сбой во всех жизненных процессах человеческого организма, прежде всего — в процессе обмена веществ с окружающей средой. При нормальной жизнедеятельности организма все вещества, своевременно вводимые внутрь, должны перерабатываться и усваиваться, а шлаки выводиться. Если же этого не происходит, в организме скапливается избыточное количество вредных веществ, что приводит к заметному ухудшению самочувствия: теряется гибкость, начинают мерзнуть руки и ноги, человек становится вялым и апатичным, часто простужается, плохо засыпает, а утром просыпается разбитым, неотдохнувшим.

> *Ученые пришли к выводу: чтобы продуктивно работать и просто нормально жить, нам необходимо постоянно двигаться.*

Малоподвижный образ жизни вреден для человеческого организма. Однако работники офиса подвергаются риску вдвойне. Ведь работа в офисе — это не только малоподвижный, но и беспокойный образ жизни (конфликты с начальством, трения в коллективе и т. д.).

Малоподвижный образ жизни повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, ослабляет иммунитет, приводит к хроническим заболеваниям позвоночника, снижает сексуальное желание у совершенно здоровых людей.

Сидячая работа приводит к тому, что кровообращение замедляется, ноги становятся холодными, голова — горячей. А если организм получает бедное питание, мышцы ослабевают, человек теряет силы и заболевает.

Помимо нарушения кровообращения, ухудшения работы венозной и лимфатической систем, сидячий образ жизни ведет к увеличению веса (особенно в сочетании с неправильным питанием), всему тому, что провоцирует многие заболевания.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения доказали, что ежегодно 2 млн человек умирает от болезней, связанных с малоподвижным образом жизни. Наиболее распространенные из них — ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, гипертония.

Согласно последним исследованиям, у гипертоников,

ведущих малоподвижный образ жизни, даже умеренное увеличение физической активности приводит к клинически значимому снижению артериального давления.

Особенно малоподвижный образ жизни вреден женщинам. Если женщина долго находится в сидячем положении, в тканях ног начинает постоянно скапливаться жидкость, что в конечном итоге приводит к растяжению кожи и тканей. Сидение на протяжении длительного времени оказывает давление на ягодицы и бедра, препятствуя нормальному кровотоку. Это давление не позволяет снабжать ткани кислородом и питательными веществами, а кровь и лимфа из лопнувших сосудов попадают в ткани. Нарушение кровообращения, воспаление стенок капилляров и инфильтрация крови и лимфы в ткани — это предпосылки развития целлюлита и варикозного расширения вен.

Подвижность и безболезненность сокращения мышц можно назвать основными факторами, определяющими качество современной жизни. Боль и дискомфорт в суставах и мышцах, которые подстерегают человека с возрастом, особенно если он привык вести малоподвижный образ жизни, могут помешать активной работе.

Как бороться с малоподвижным образом жизни? Предотвратить его нежелательные последствия помогут регулярное посещение шейпинг-зала и небольшой комплекс упражнений, созданный с учетом специфики ограниченных офисных возможностей. Выполнять эти упражнения можно прямо на рабочем месте.

Офисным работникам, ведущим такой образ жизни, рекомендуется больше свободного времени проводить на свежем воздухе и совершать пешие прогулки. Согласно последним исследованиям, у женщин, тратящих не менее 15 мин в день на ходьбу или на езду на велосипеде, уменьшается риск заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Выходные рекомендуется проводить с пользой для здоровья, чему способствуют активный отдых и занятия спортом. Кроме того, офисным работникам, наиболее подверженным риску различных заболеваний из-за малоподвижного образа жизни, желательно отказаться от вредных привычек — курения и алкоголя.

Но самое главное, малоподвижным людям необходимо следить за своим питанием, четко и заранее планируя свой ежедневный и еженедельный рацион. Правильное питание — это залог того, что последствия малоподвижного образа жизни вас не коснутся.

Работа за компьютером

У офисных работников, которые ежедневно проводят много времени за компьютером, может наблюдаться ухудшение здоровья.

Проблема состоит в том, что в большинстве случаев рабочее место организовано неправильно, не используются защитные средства от электромагнитного и рентгеновского излучения электронно-лучевой трубки монитора. Также человек подвергается постоянным умственным и визуальным нагрузкам. Следует отметить, что у многих офисных работников низкий уровень подготовки для работы с компьютером. Не хватает знаний, как правильно организовать рабочее место, как выбрать дисплей компьютера, на экран которого приходится смотреть долгое время.

> *Современные дисплеи, которые соответствуют стандартам MPR2, TCO95, TCO99, не гарантируют абсолютной безопасности. Исследования подтверждают, что именно от них воспаляются глаза и болит голова.*

Согласно статистике, большинство операторов страдает заболеваниями опорно-двигательного аппарата и нервной системы.

Рассмотрим основные факторы вредного влияния компьютера на здоровье человека:

- неподвижная поза пользователя, вызывающая различные нарушения в мышцах и костях;
- электронная развертка изображения и его мелькание на экране;
- электромагнитные поля и излучения;
- повышенный уровень рентгеновского, ультрафиолетового, инфракрасного излучения;
- напряжение зрения и внимания;
- интеллектуальная и эмоциональная нагрузка;
- монотонность труда;
- нерациональная организация рабочего места;
- повышенное содержание в воздухе микроорганизмов.

В настоящее время проблема рационального взаимодействия пользователя с компьютером особенно актуальна. Исследованиями данной проблемы занимается Национальная академия наук США и ученые ряда международных центров. Специалисты выявили определенную связь между работой на

компьютере и следующими недугами:

- быстрая утомляемость глаз;
- боли в спине, пояснице и шее;
- воспалительные процессы в тканях сухожилий;
- стенокардия;
- стресс и депрессия;
- угревая сыпь на коже лица;
- головные боли и головокружение;
- снижение концентрации внимания;
- бессонница.

Для профилактики вышеперечисленных заболеваний необходимо соблюдать рациональный режим труда и отдыха. Во время работы за компьютером пользователю необходимо периодически делать небольшие перерывы. Для этого существует специальная программа «Computer and Vision», которая позволяет запрограммировать компьютер, чтобы пользователь при необходимости имел возможность отдыхать.

Следует отметить, что офисным работникам, проводящим рабочий день за компьютером, необходим сбалансированный рацион.

Дело в том, что ряд полезных веществ, входящих в состав некоторых продуктов, необходим человеку для нормальной работы мозга и профилактики многих из перечисленных выше заболеваний.

Стресс

Работа в офисе — это не только малоподвижный образ жизни, но и постоянные стрессы. Современному человеку невозможно их избежать, однако, накапливаясь, эти процессы могут привести к стойкой тревожности и даже тревожному неврозу.

Его симптомы — усиление настороженности и внимания к окружающеоу, сильное беспокойство, страх и чувство неминуемой беды.

Человек, попавший в стрессовую ситуацию, осознает лишь следствия своей тревожности. Например, он не способен сосредоточиться на работе.

Или он испытывает различные страхи — такие, как страх болезни сердца из-за физического напряжения или страх нервного расстройства в результате чрезмерной умственной нагрузки.

Он также может чувствовать себя измученным после любого усилия (когда в деятельность вовлечена тревожность, работа становится изнуряющей) и будет использовать это истощение для доказательства того, что данные усилия губительны для его здоровья и поэтому их следует избегать.

Чем вызван стресс? Список факторов, способных вызвать стресс и тревожность, бесконечен. Он включает, например, реальную физическую угрозу, служебные неурядицы, гормональные расстройства, прием лекарств, финансовые и семейные проблемы и т. д.

> *Работники офиса наиболее подвержены стрессу из-за неминуемых конфликтов с начальством и коллегами, малоподвижного образа жизни и неправильного питания.*

К чему приводит стресс? Он отрицательно влияет на общее самочувствие, вызывая хроническое мышечное напряжение, нервозность, бессонницу, учащенное сердцебиение. Если человек по какому-то поводу испытывает чувство подавленности или беспокойства, это влияет на весь организм. Неприятное чувство в области живота или стиснутые зубы — это признаки того, что психологически у человека что-то не в порядке.

В результате стресса нарушается работа пищеварительной системы, что приводит к различным расстройствам желудочно-кишечного тракта (запорам, диарее), а тахикардия — неминуемое следствие стресса — может привести к различным сердечным заболеваниям (инфарктам, инсультам).

Стресс и тревожность, чрезмерно стимулируя нервную систему, вызывают задубление и болезненность мышц, стрессовые гормоны вызывают повышение артериального давления, активизируют вирус простого герпеса. У человека, часто подверженного стрессам, ослабляется иммунная система, и он может стать легкой добычей вирусов, например простуды и гриппа.

Кроме того, в организме человека происходит эмоциональный выброс, в результате чего у него появляется желание заглушить тревожное состояние едой. Именно поэтому стресс ведет к нарушению обмена веществ и ожирению.

Стресс — это состояние, которое отделяет человека от его чувств.

В страхе он склонен к немедленному отключению чувств, вызывающих у него бессознательный страх, он напрягается, как будто хочет отразить какую-то угрозу.

Если вы хотите найти выход из создавшегося положения и вновь вернуться к активной жизни, вам нужно научиться правильно расслабляться. В современной жизни есть множество способов релаксации — специальные физические упражнения, лечебный массаж, ароматерапия.

При стрессе вам нужно больше внимания уделять питанию. Для этого следует включить в свой рацион продукты, богатые кальцием и магнием. Они регулируют проведение нервных импульсов и мышечные сокращения. Рекомендуется также потреблять сложные углеводы, которые присутствуют в мучных изделиях. Они являются источником серотонина, помогающего расслабиться и повышающего настроение.

Витамины группы В нужны для выделения энергии из углеводов, нормальной работы нервной системы и контроля уровня глюкозы в крови. Особенно полезен витамин B_6, который нормализует нервную деятельность.

При стрессе полезны также продукты, рекомендуемые при гипертонии, а для укрепления иммунитета следует есть пищу, богатую витамином С и цинком.

Умственная деятельность

Работники офиса проводят в помещении минимум 8 ч в день, дыша загрязненным и, возможно, зараженным болезнетворными микробами воздухом, что отрицательно сказывается на их умственной деятельности, которая требует стабильного питания и большого количества кислорода.

Мозг является самым чувствительным органом. Когда при неблагоприятных условиях он подвергается преждевременной или излишней активности, от перенапряжения его функции нарушаются, что нередко приводит к печальным последствиям и служит причиной многих болезней.

Постоянная сосредоточенность на работе отрицательно влияет на умственную деятельность. Человек, уделяющий достаточно внимания физической активности, достигнет лучших результатов, чем посвящающий себя все время работе. Если мозг сосредоточивается на чем-то одном, его восприимчивость ослабляется. Человеческие способности развиваются лучше, если умственные и физические силы равномерно распределены и деятельность разнообразна.

Интенсивная умственная деятельность и повышенные статические нагрузк, обусловленные длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности — все это приводит к перенапряжению нервной системы и отрицательно влияет на общее состояние и сопротивляемость организма.

Кроме того, при чрезмерных умственных нагрузках увеличивается приток крови к мозгу, создается болезненное возбуждение, способность владеть собой понижается, и этим объясняется то, что часто минутный порыв или каприз управляет человеком. Отсюда множественные конфликты среди работников офиса.

> *Ученые пришли к выводу, что наш мозг задействован только на 3–5 % своих возможностей.*

Продуктивная умственная деятельность во многом зависит от питания головного мозга. Недостаточная циркуляция крови в сосудистом русле и дефицит питательных веществ приводят к ухудшению памяти, снижению концентрации, быстрому утомлению.

Человеческий организм создан для деятельности. Когда умственная работа не чередуется с активными физическими упражнениями, мыслительные способности не могут долго

использоваться с наивысшей эффективностью. Физическое бездействие, почти неизбежное в помещении офиса, в сочетании с другими нездоровыми условиями становится даже пыткой для работников. Часто бывает недостаточно свежего воздуха, неудобные сиденья, а следовательно, неестественное положение, — все это затрудняет работу мозга.

Как улучшить умственную деятельность и укрепить свое здоровье?

Нужно научиться правильно расслабляться, отвлекая свой мозг от работы и давая ему отдых.

Можно послушать любимую музыку перед началом рабочего дня или в обеденный перерыв, выполнить комплекс специальных физических упражнений или упражнений на тренировку сознания, потому что воспитание сильного ума в сильном теле сводится не только к физическому оздоровлению мозга и его кровеносных сосудов, но и к тренировке сознания.

Кстати, существуют и прямая, и обратная зависимость: человек с нормальным кровообращением обладает ясным, чистым, тренированным сознанием, а тренировка сознания оздоравливает человеческий организм и физически.

Для улучшения умственной деятельности следует уделить особое внимание своему питанию, так как для нормальной работы мозга требуется множество веществ. Недостаток одного или избыток другого приводит к нарушению умственной деятельности.

Зависимость улучшения работы мозга от питания у работников офиса доказана научными опытами. Многие знают о необходимости правильного питания, но не все думают о нем, ссылаясь на нехватку времени, отсутствие результата и т. д.

Правильное питание необходимо мозгу, чтобы строить свои клетки, и кровь должна постоянно доставлять мозгу питательные вещества — строительные материалы. Это достаточное количество жирных кислот растительного происхождения, основным источником которых является растительное масло.

Из минеральных веществ мозгу необходимы:

• фосфор, способствующий образованию клеток мозга;

• сера, необходимая для насыщения клеток мозга кислородом;

• цинк, повышающий умственные способности и улучшающий состав крови;

• кальций, необходимый для нормального процесса кроветворения;

• железо, обеспечивает нормальный состав крови и необходимый уровень гемоглобина в крови, без которого

невозможны жизненно важные процессы в тканях головного мозга;

• магний, необходимый для нормального функционирования нервной системы и профилактики нервных заболеваний, бессонницы, головной боли, тревожности.

Кроме того, мозг нуждается в целом ряде витаминов, особенно Е и группы В.

И, конечно, мозгу необходимо большое количество кислорода.

Поэтому следует употреблять продукты, которые способствуют насыщению мозга кислородом.

Работникам офиса следует воздерживаться от употребления слишком жирной пищи, как животного, так и растительного происхождения, которая не только наносит вред сердечно-сосудистой системе, но и ухудшает работу мозга.

Следует употреблять пищу, богатую углеводами, которые являются основным источником энергии для мозга и способствуют усвоению информации.

Работникам офиса ни в коем случае не нужно придерживаться строгой диеты.

Легкое чувство голода активизирует умственную деятельность, но длительное воздержание от полноценной пищи действует прямо противоположно.

На работу мозга ощутимо влияет правильное питание. Тем, кто хочет улучшить умственную деятельность или испытывает проблемы с памятью, нужно использовать специальный рацион, о чем будет рассказано ниже.

> *Умственная деятельность работников офиса уже с утра должна быть на самом высоком уровне. Поэтому следует избегать плотного завтрака. Тяжелая пища требует больших затрат энергии, которая расходуется на пищеварение. Мозг остается обделенным, делая вас тугодумами, поскольку нервная энергия расходуется на пищеварение.*

Быстрое питание

В современном обществе существует еще одна проблема, которая касается и работников офиса — быстрое питание. К нему относятся сухие завтраки и бутерброды, разного рода блюда быстрого приготовления и т. д. Такая пища быстро и легко готовится, утоляет чувство голода, поэтому многие офисные работники предпочитают именно ее. Эта еда содержит минимум калорий (например, различные сухие завтраки), однако ее пищевая ценность также мала. В результате бедного однообразного питания человеческий организм не получает питательных веществ и витаминов, необходимых для его нормальной жизнедеятельности.

Следует также обратить внимание на так называемое бутербродное питание: гамбургеры, бутерброды с колбасой, ветчиной и т. д.

Во-первых, в этой пище содержится множество калорий, и если все время потреблять только такую еду, это в конечном итоге приведет к ожирению.

Во-вторых, такое питание способствует развитию многих заболеваний. Повторяющаяся изо дня в день хаотичная, нередко частая еда всухомятку приводит к гастриту, холециститу, язвенной болезни.

Говоря о проблеме быстрого питания, нельзя не упомянуть о фаст-фуде. Это понятие (в переводе с английского «быстрое питание») пришло к нам с Запада и прочно вошло в нашу жизнь. Фаст-фуд — еда, в которой очень много калорий, но недостаточно витаминов и других необходимых для организма веществ.

В фаст-фуде используются полуфабрикаты, представлен узкий ассортимент блюд, применяется метод обжаривания во фритюре.

В России существует несколько больших сетей ресторанов быстрого питания, и в последнее время работники офисов питаются именно в таких заведениях. Конечно, такое питание быстро и удобно, однако для здоровья небезопасно.

В среднем для полноценного питания взрослому человеку требуется около 2300 калорий в день, тогда как традиционный обед в ресторане быстрого обслуживания уже превышает эту норму.

По мнению исследователей, главная проблема заключается в том, что подобное питание нарушает баланс гормонов, которые отвечают за ощущение сытости. Поэтому многие могут тоннами

поедать булки с котлетой, запивая сладкой газированной водой, и испытывать при этом постоянный голод.

Ученые провели ряд интересных исследований, результаты которых показали, что продукты фаст-фуд могут вызывать такую же зависимость, как наркотики. Это спорное утверждение помогает объяснить причину того, что в развитых странах ожирение приобретает характер эпидемии. ы

Чрезмерное употребление жиров и сахара, содержащихся в чипсах, гамбургерах, кока-коле и картофеле фри, приводит к изменению химических процессов в мозге человека, что, в свою очередь, приводит к зависимости.

Именно поэтому большинство людей с огромным трудом возвращается к правильному питанию, при этом они чаще всего садятся на диету, пытаясь избавиться от лишних килограммов.

> *Ученые отмечают, что особую опасность фаст-фуд представляет для детей в период активного роста. Злоупотребление пищей быстрого приготовления гарантирует человеку проблемы с лишним весом и сердечно-сосудистой системой уже к 30 годам.*

Конечно, от фаст-фуда никуда не деться. Наверное, в современном обществе едва ли найдется человек в возрасте до 30 лет, который хотя бы раз в жизни не пробовал гамбургер или не заказывал картофель фри.

Однако для пользы своего здоровья лучше избегать употребления такой пищи или баловать ею себя изредка. Особенно это касается работников офиса, которые и так из-за малоподвижного образа жизни предрасположены к увеличению веса. Неслучайно большинство ресторанов быстрого питания продает свою продукцию без каких-либо предупреждений о ее происхождении, о том, какие в ней содержатся химические элементы.

Их владельцы знают, что публикация правды резко снизит продажи.

Употребление кофе, чая, тонизирующих напитков

Чай и кофе на сегодняшний день являются самыми распространенными напитками, с которых начинается день современного человека.

Работники офиса чаще всего отдают предпочтение кофе. Каждому из нас известно, что достаточно выпить чашку кофе, чтобы почувствовать себя бодрым без признаков отмечавшихся до этого усталости или сонливости.

Именно по этой причине кофе чаще всего пьют на работе, устраивая для этого так называемые кофейные перерывы. Во многих офисах питье кофе стало ритуалом на всякого рода совещаниях, конференциях и т. д.

Бодрящее действие кофе обычно связывают с содержащимся в нем кофеином (в чашке кофе содержится от 50 до 150 мг кофеина). Кофе содержит также и другие возбуждающие вещества, которых нет в чае.

Однако злоупотреблять кофе не стоит, и об этом нужно знать работникам офиса. Как известно, к кофе не только приобщаются, но и привыкают. Если человек выпивает более 5 чашек кофе в день, при прекращении употребления этого напитка он будет испытывать «синдром воздержания»: головную боль, усталость, раздражительность, тошноту.

Употребление кофе в таких количествах вредно для здоровья и может привести к различным заболеваниям. Согласно статистике, стенокардия и инфаркт миокарда чаще наблюдаются у людей, постоянно употребляющих более 5 чашек в день.

Людей со склонностью к стрессу, депрессии, неврозу употребление большого количества кофе делает более возбудимыми, усиливая симптомы страха и тревожности.

Крепкий кофе способствует выбросу в кровь особых веществ, повышающих потребность сердечной мышцы в кислороде.

Именно поэтому прием большого количества этого напитка людьми со слабым сердцем может привести ко многим сердечно-сосудистым заболеваниям.

Есть еще одна отрицательная сторона употребления кофе. Любители этого напитка нередко получают вместе с кофе значительное количество жира (сливки) и сахара, повышая уровень холестерина в крови, что ведет к различным заболеваниям печени.

Известно, что чрезмерное употребление кофе было причиной преждевременной смерти Бальзака.

Все вышесказанное совсем не означает, что работникам офиса следует отказаться от употребления этого чудесного напитка, однако не стоит употреблять его в большом количестве. Подавляющее большинство людей, употребляющих 1–2 чашки в день, не испытывают его неблагоприятного воздействия.

Среди работников офиса немало и любителей «напитка бодрости» — чая. Тонизирующий эффект — одна из главных причин, по которой мы употребляем чай. Чай возбуждающе действует на нервную систему за счет кофеина, который содержится в чайных листьях в большей концентрации, чем в зернах кофе. Однако в сочетании с чайным танином кофе действует намного мягче, и поэтому не оказывает вредного влияния на организм.

Чай положительно влияет на умственную деятельность, повышает активность мозга и даже улучшает творческий процесс. Однако, в отличие от кофе, он не вызывает угнетения и депрессии, наступающих вслед за возбуждением. Именно поэтому чай можно употреблять в неограниченных количествах.

Чай даже может использоваться как средство для лечения и профилактики многих болезней. Витамин А, содержащийся в чае, полезен для зрения, витамины группы В оказывают благоприятное воздействие на нервную систему, витамин Р укрепляет стенки сосудов, а эфирные масла, содержащиеся в чае в небольших количествах, предотвращают многие заболевания почек.

В состав чая также входят белки, углеводы, аминокислоты, пектины, минеральные вещества и многие микроэлементы, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма.

Однако употребление чая имеет и свои отрицательные стороны. В некоторых случаях он даже может стать вредным. Например, при неправильном хранении чай может впитывать пары различных ядовитых веществ, что в конечном итоге приводит к интоксикации организма.

Многие работники офиса предпочитают кофе крепкий чай. Однако такой напиток вызывает не бодрость, а сонливость. Слишком слабый чай тоже не полезен, не оказывая никакого воздействия на организм.

Говоря о работниках офиса, нужно особо сказать об ароматизированном чае, продающемся в пакетиках. Если имеет место синтетическая ароматизация, качество напитка значительно снижается.

Такой чай может нанести вред здоровью, поэтому употреблять его следует осторожно. Если даже от нераспечатанной упаковки исходит резкий концентрированный запах, пить такой чай не стоит. Некоторые работники офиса отдают предпочтение тонизирующим напиткам, большое количество которых появилось в последнее время в продаже. В состав их входят кофеин синтетического происхождения, природные биологически активные вещества из разрешенных лекарственных растений или их экстракты, оказывающие тонизирующее действие, а также витамины (С, РР, B_2, B_5, B_6, B_{12}).

Такие напитки утоляют жажду, придают ощущение бодрости и поднимают настроение, поэтому пользуются популярностью, особенно среди молодежи.

Однако они не так безвредны для здоровья, как кажется на первый взгляд. Во-первых, содержание в них кофеина составляет от 150 до 320 мг/л при рекомендуемом максимально допустимом уровне его потребления 150 мг в сутки. В состав многих видов энергетических напитков входит несколько биологически активных веществ. Выпускаются напитки в упаковках объемом 250 и 330 мл. Потребление более одной упаковки в день безалкогольных энергетических напитков может оказать негативное влияние на людей, страдающих повышенной нервной возбудимостью, бессонницей, нарушениями сердечной деятельности, гипертонической болезнью.

Во-вторых, информация на этикетках товара зачастую не соответствует содержимому, а содержание энергетических компонентов превышено, что влечет к формированию зависимости.

Кроме того, употребление в неограниченных количествах тонизирующих напитков может повлечь за собой негативные последствия для здоровья.

Главной проблемой является то, что медиками до сих пор не изучено взаимодействие некоторых тонизирующих компонентов, однако они с уверенностью заявляют, что в любом случае употребление тонизирующих напитков небезопасно, поскольку они значительно увеличивают нагрузку на сердце.

2. Правильное питание — залог здоровья

Как уже упоминалось, правильное питание — это основа здоровья человека. Как правило, пищевая ценность различных блюд во многом зависит от того, как они приготовлены. Рассмотрим особенности приготовления продуктов, которые составляют основу повседневного рациона.

Как известно, неправильное питание и малоподвижный образ жизни являются главными причинами возникновения различных заболеваний. Если вы работник офиса, изменить распорядок рабочего дня невозможно. Однако у вас есть возможность сбалансировать рацион и заботиться о своем здоровье. В свободное от работы время вы можете активно заниматься спортом, а в данной главе вы найдете множество советов по организации правильного питания.

Биологически активные вещества

Как уже упоминалось, питание обеспечивает нормальную деятельность организма, тем самым поддерживая его рост, развитие и работоспособность. Для этого необходимо сбалансировать рацион в зависимости от индивидуальных потребностей человека, которые должны соответствовать его возрасту, полу и профессии.

Физиологические потребности организма, как правило, зависят от постоянно меняющихся условий жизни, поэтому точно сбалансировать питание невозможно. Однако у организма есть регуляторные механизмы, которые позволяют усваивать из пищи необходимые питательные вещества именно в том количестве, которое ему нужно в данный момент. Но такие способы приспособления имеют определенные пределы.

Например, некоторые витамины и незаменимые аминокислоты организм не может синтезировать в процессе обмена. Они обязательно должны поступать с пищей, в противном случае питание будет неполноценным и возникнут различные болезни.

Вместе с пищей организм должен получать все необходимые для жизнедеятельности белки, жиры, углеводы, а также биологически активные вещества — витамины и минеральные соли.

> *Богатые минеральными веществами, витаминами и белком нежирные сыры, молоко и яйца защищают и укрепляют иммунную систему.*

Жиры (липиды)

Попадая в кишечник, жиры расщепляются до глицерина и жирных кислот. Затем эти вещества, проникая сквозь стенку кишечника, вновь превращаются в жиры, которые всасываются в кровь. Потом кровь транспортирует жиры в ткани, где они используются в качестве энергетического и строительного материала.

Поскольку липиды входят в состав клеточных структур, они необходимы для образования новых клеток. Также жир откладывается в виде запасов жировой ткани. Нормальное количество жира у человека в среднем составляет 10–12 % веса тела, а при ожирении может достигать 40–50 %. В процессе окисления 1 г жира освобождается 9,3 ккал энергии.

По количеству в продуктах жиров и углеводов определяется калорийность пищи.

В организме жир образуется из жиров, белков и углеводов, поступающих с пищей.

Жиры участвуют в регулировании обмена веществ и играют важную роль в нормальном функционировании организма. Растительные масла должны составлять не менее 1/3 рациона взрослого человека.

Дефицит жиров в рационе может привести к нежелательным последствиям: заболеваниям кожи, авитаминозу и другим болезням.

Однако излишек жира в организме может привести к ожирению и некоторым другим заболеваниям.

Наиболее полезными считаются молочные жиры, которые содержатся в сливочном и топленом масле, молоке, сливках и сметане.

Они отличаются высоким содержанием витамина А, а также других полезных для организма веществ: холина, токоферола, фосфатидов.

Важны и растительные жиры (подсолнечное, кукурузное, хлопковое и оливковое масло), которые, как считают исследователи, являются источником витаминов и способствуют нормальному развитию и росту молодого организма.

В состав растительного масла входят полиненасыщенные жирные кислоты и витамин Е — жизненно важные компоненты, содержание которых в животных и молочных жирах гораздо ниже.

Жиры являются ценным источником энергии, они богаты фосфорсодержащими веществами и витаминами.

Присутствие в организме полиненасыщенных жирных кислот способствует повышению иммунитета, укреплению стенок кровеносных сосудов, активизации метаболизма.

Углеводы

В диетологии различают простые углеводы (сахарные) и сложные, более важные с точки зрения рационального питания. Простые углеводы называются моносахаридами, или глюкозой. Моносахариды быстро растворяются в воде, поэтому хорошо всасываются из кишечника в кровь. Сложные углеводы построены из нескольких молекул моносахаридов и называются полисахаридами. К полисахаридам относятся разновидности сахаров: молочный, свекловичный, солодовый и другие, а также клетчатка, крахмал и гликоген.

Углеводы содержатся в ржаном и пшеничном хлебе, сухарях, крупах (пшеничной, гречневой, перловой, манной, овсяной, ячневой, кукурузной, рисовой), отрубях, меде.

> *Кукурузная крупа — источник сложных углеводов, клетчатки и тиамина. Это высококалорийный нежирный продукт, который рекомендуется употреблять для профилактики ишемической болезни сердца, некоторых видов рака и ожирения.*

Белки

Они образуются в организме при поглощении белков из пищи, их нельзя заменить углеводами и жирами. Основным источником белков являются продукты животного происхождения.

Белки — важнейший компонент питания. Они состоят из аминокислот, которые делятся на заменимые (около 80 %) и незаменимые (20 %). Заменимые аминокислоты синтезируются в организме, а незаменимые не синтезируются, потому они должны обязательно присутствовать в пище.

Белок — основной пластический материал, из которого построены ткани организма. Например, скелетные мышцы в своем составе содержат приблизительно 20 % белка. Из белка построены ферменты, которые ускоряют разнообразные реакции, обеспечивающие интенсивность обмена веществ. Они входят в состав гормонов и принимают непосредственное участие в регуляции физиологических процессов.

Белок мышц обеспечивает их сократительную функцию. Кроме того, белок является составной частью гемоглобина и участвует в транспортировке кислорода. Белок крови (фибриноген) играет важную роль в процессе свертывания крови.

Сложные белки (нуклеопротеиды) участвуют в передаче наследственных свойств организма. Белок используется организмом в качестве источника энергии: 1 г белка содержит 4,1 ккал.

Первое место среди содержащих белки продуктов питания занимают мясо, мясопродукты, рыба, молоко и яйца.

Мясо является источником полноценных белков, а также жиров, некоторых витаминов (B_1, B_2, B_6) и минеральных веществ (калия, натрия, фосфора, железа, магния, цинка, йода и др.).

В состав мясных продуктов входят азотистые вещества, которые активно стимулируют выделение желудочного сока, и безазотистые экстрактивные вещества, извлекающиеся из мяса при варке.

Печень, почки, мозги, легкие тоже имеют высокую биологическую ценность.

В печени много витамина А, жирорастворимых соединений железа, меди, фосфора и др. Она особенно полезна людям, перенесшим операцию.

Рыба по наличию полезных веществ ничем не уступает мясу. Причем химический состав рыбы, по сравнению с мясом, разнообразнее. В рыбе содержится до 20 % белков, 20–30 %

жиров, 1,2 % минеральных солей, в том числе соли калия, фосфора и железа. Морская рыба содержит много йода и фтора.

У цельнозерновых продуктов питательная ценность значительно выше, чем у очищенных, так как они лишены многих витаминов, клетчатки и других полезных веществ.

Яйца содержат микроэлементы, необходимые для здоровья, среди них йод, кобальт, медь, в небольшом количестве хлорид натрия и пуриновые вещества.

Минеральные вещества

Они входят в состав всех тканей и обеспечивают их нормальное функционирование.

Также они поддерживают необходимое осмотическое давление в биологических жидкостях и постоянство кислотно-щелочного баланса в организме.

Рассмотрим основные минеральные вещества.

Калий содержится в клетках, а *натрий* входит в состав межклеточной жидкости. Следует отметить, что для нормальной жизнедеятельности организма требуется строго определенное соотношение натрия и калия. Это соотношение обеспечивает нормальную возбудимость мышечных и нервных тканей. Натрий влияет на поддержание постоянства осмотического давления, а калий — на сократительную функцию сердца.

> *Избыток или недостаток калия в организме нарушает деятельность сердца.*

Кальций входит в состав костей. Его ионы способствуют нормальной деятельности скелетных мышц и мозга. Наличие кальция в организме необходимо для свертывания крови. Избыточное количество кальция повышает силу и частоту сокращений сердечной мышцы, а в очень большой концентрации может привести к остановке сердца.

Фосфор входит в состав клеток и межклеточных тканей. Он играет важную роль в обменном процессе жиров, белков, углеводов и витаминов.

Соли фосфора участвуют в поддержании кислотнощелочного баланса крови.

Хлор входит в состав соляной кислоты желудочного сока и находится в организме в соединении с натрием. Наличие хлора необходимо для нормальной жизнедеятельности клеток.

Железо является составной частью некоторых ферментов и гемоглобина.

Оно способствует распределению кислорода и участвует в окислительных процессах.

Бром содержится в крови и других средах. Он усиливает торможение в коре головного мозга, способствуя нормальному соотношению между тормозными и возбудительными процессами.

Йод является обязательным компонентом щитовидной железы. Недостаток йода вызывает нарушение многих функций

организма.

Сера входит в состав белков. Она содержится в гормонах, ферментах, витаминах и других соединениях, способствующих нормальному обмену веществ. Серная кислота нейтрализует вредные вещества в печени.

> *Недостаток или избыток в организме витаминов и минеральных веществ приводит к отрицательным последствиям для здоровья.*

Для полноценной жизнедеятельности организма важны цинк, магний и др.

Следует отметить, что некоторые из них (алюминий, кобальт, марганец) входят в состав организма в незначительных количествах, поэтому их называют микроэлементами.

Витамины

В переводе с латинского vita — «жизнь». Витамины — это биологически активные органические вещества. Они оказывают влияние на обмен веществ. Одни витамины входят в состав ферментов, обеспечивающих протекание биологических реакций, другие имеют тесную связь с железами внутренней секреции. Витамины поддерживают иммунную систему и обеспечивают высокую работоспособность организма.

Недостаток витаминов вызывает нарушения в организме, которые называют авитаминозами.

> *При повышении атмосферного давления и температуры окружающей среды, а также при физических нагрузках и некоторых заболеваниях увеличивается потребность в витаминах.*

В настоящее время известно около 30 разновидностей витаминов. Рассмотрим некоторые из них.

Витамин Е (токоферол). Нужен для нормальной репродуктивной деятельности.

Недостаток витамина Е ведет к необратимым изменениям в мускулатуре, также может развиться бесплодие. Этим витамином богаты растительные масла, зародыши злаковых растений (ржи, пшеницы). Он повышает усвояемость и устойчивость витамина А и каротина.

Витамин Н. Влияет на репродуктивные способности организма, а также на жировой обмен и нормальное состояние кожного покрова.

Витамин С. Входит в состав ферментов, катализаторов окислительно-восстановительных реакций, играет важную роль в обменных процессах углеводов и белков. При недостатке этого витамина в пище человек может заболеть цингой. Данное заболевание характеризуется утомляемостью, кровоточивостью и разрыхлением десен, выпадением зубов, кровоизлияниями в мышцы, суставы и кожу. Витамин С повышает иммунитет. Потребность в аскорбиновой кислоте увеличивается при интенсивных физических нагрузках. Организм не может синтезировать этот витамин и получает его с растительной пищей.

Для поддержания естественного баланса веществ в организме необходимо ежедневно принимать некоторое количество аскорбиновой кислоты, при этом в стрессовых ситуациях норма

витамина С увеличивается в 2, а во время беременности — в 3 раза.

Недостаток витамина С ослабляет иммунную систему, что приводит к возникновению и развитию многих заболеваний, в частности цинги.

Аскорбиновой кислотой богаты ягоды черной смородины и шиповника.

Витамин А. Данный витамин обеспечивает нормальное состояние эпителиальных покровов тела и особенно необходим для роста и размножения клеток. При недостатке этого витамина слизистые оболочки и кожный покров становятся сухими, резко снижается иммунитет. Витамин А имеет большое значение для зрения и нормальной половой функции.

При отсутствии этого витамина у мужчин прекращается выработка семени, а у девушек задерживается половое развитие.

Витамин А содержится в сливочном масле, рыбьем жире, печени, желтках яиц, а также в овощах и фруктах.

Витамины группы В. К ним относятся витамины B_1 (тиамин), B_2 (рибофлавин), B_6, B_{12}, B_3 (никотиновая кислота), пантотеновая кислота и др.

Витамин B_1 (тиамин) способствует обмену белков, жиров и углеводов. Наиболее чувствительна к недостатку тиамина нервная ткань. При нехватке данного витамина в ней резко нарушаются обменные процессы. При отсутствии в пище тиамина может развиться тяжелое заболевание бери-бери. Оно проявляется в нарушении обмена веществ и изменении многих функций организма.

Недостаток витамина B_1 ведет к общей слабости, нарушениям пищеварения и расстройствам нервной системы и сердечной деятельности.

Тиамин не синтезируется в организме, а поступает главным образом с растительной пищей. Им особенно богаты дрожжи и отруби.

Витамин B_2 (рибофлавин). Находится во всех клетках организма и катализирует окислительно-восстановительные реакции. При достаточном количестве белков витамин стимулирует рост организма. При нехватке рибофлавина вероятны понижение температуры, слабость и нарушение функций желудочно-кишечного тракта. Также могут поражаться слизистые оболочки.

Рибофлавином особенно богаты дрожжи и печень.

Дефицит пантотеновой кислоты ведет к дисфункции

печени, а недостаточное количество фолиевой кислоты — к малокровию.

Витамин B_3 (никотиновая кислота). Участвует в синтезе жиров и белков и оказывает влияние на рост, кожные покровы и работу нервной системы. Входит в состав ферментов, катализирующих окислительно-восстановительные процессы в тканях.

Данный витамин поступает в организм вместе с пищей. Особенно необходим при заболеваниях печени, сердца, легких формах диабета и язвенной болезни. При недостатке витамина возникает риск заболевания пеллагрой, при которой поражается кожный покров и возникают расстройства деятельности желудочно-кишечного тракта.

Большое количество никотиновой кислоты содержат дрожжи и отруби.

Витамин B_6 (пиридоксин). Входит в состав ферментов, участвующих в расщеплении аминокислот. Этот витамин принимает активное участие в белковом обмене и влияет на уровень гемоглобина в крови.

Витамин B_9 (фолиевая кислота). Стимулирует и регулирует процесс кроветворения, предотвращая малокровие.

Витамин B_{12}. Устраняет желудочно-кишечные расстройства и потерю аппетита. При недостатке витамина сильно снижается уровень гемоглобина в крови. Данный витамин участвует в обмене веществ, имеет существенное значение для кроветворения и нормальной деятельности нервной системы. Не синтезируется, в организм поступает с пищей. Витамином B_{12} богаты печень и почки.

Витамин B_{15}. Стимулирует окислительные процессы в клетках.

Витамин К. Способствует нормальной свертываемости крови и ускоряет заживление ран.

Витамин Р. При недостатке этого витамина нарушается прочность капилляров и увеличивается их проницаемость, это может привести к усиленному кровотечению.

Пантотеновая кислота. Участвует в нормальном протекании многих химических реакций в организме. При ее недостатке уменьшается вес, происходит задержка в росте, возникает малокровие, нарушаются функции некоторых желез.

Витамин D. Стимулирует рост организма, участвует в углеводном обмене, стимулирует обмен кальция, железа, фосфора и магния.

Дефицит этого витамина приводит к нарушению функций

двигательного аппарата, работы органов дыхания, деформации костей.

Этот витамин отсутствует о фруктах и овощах, однако в них содержатся стеролы провитамина D, которые под действием солнечных лучей переходят в витамин D.

Витамин содержится в масле, яйцах, молоке, печени тресковых рыб.

Составление рационов

Несбалансированное питание в течение рабочего дня сказывается не только на состоянии здоровья сотрудников офисов, но и на их работоспособности. Эта проблема актуальна во всех странах мира, по статистическим данным, она ведет к потере приблизительно 20 % от общей производительности труда. В первую очередь это связано с избыточным весом и ожирением, а также недоеданием.

По мнению исследователей, изучающих данную проблему, улучшение питания в рабочее время позволяет значительно повысить трудоспособность, а также предотвратить возникновение хронических заболеваний и ожирения.

> *В странах Юго-Восточной Азии с дефицитом йода связаны значительные убытки, достигающие 5 миллиардов долларов США.*

В целом сбалансированный рацион должен быть разнообразным и умеренным, в него должны входить натуральные пищевые продукты: мясо, молоко, овощи, растительное масло. Однако мнение, что пища является только средством для обеспечения жизненно необходимых потребностей человека, ошибочно. Дело в том, что питание должно удовлетворять и эстетическим потребностям человека, еда должна доставлять удовольствие не только своим вкусом, но и видом. Человек должен получать от еды наслаждение, ведь неслучайно все торжественные случаи в жизни принято отмечать за праздничным столом. Даже хорошо сбалансированные по составу и питательные блюда, неприятные на вкус и вид, плохо усваиваются организмом.

Чтобы точно подсчитать, сколько калорий человеку необходимо для нормальной жизнедеятельности, нужно знать его ежедневные энергетические затраты. Давайте рассмотрим этот важный вопрос подробнее. При температуре воздуха 20–22 °С в состоянии покоя энергетические затраты взрослого человека составляют примерно 1 ккал на 1 кг массы тела за 14 ч. Например, вы весите 70 кг, значит, расход энергии в сутки равен 1680 ккал. При этом следует учитывать, что 1 г жира дает 9,3 ккал, а 1 г белков или углеводов — 4,1 ккал.

Следует отметить, что у женщин энергетические затраты ниже, чем у мужчин, а у детей выше, чем у взрослых. У человека, занимающегося умственным трудом, небольшие энергетические

затраты.

> *В Индии последствиями недостаточного питания стали снижение трудоспособности, недомогания и высокая смертность населения. По статистическим данным, экономические потери, возникшие из-за данной проблемы, составляют от 3 до 9 % внутреннего валового продукта.*

При физических нагрузках энергии затрачивается значительно больше. Например, при беге энергии расходуется на 400 % больше по сравнению с состоянием покоя, а при ходьбе — на 80–100 %. Вы можете легко проследить за своими энергетическими затратами, если будете постоянно наблюдать за изменениями своего веса. Для этого приобретите напольные весы и корректируйте свой рацион.

Рассмотрим подробнее, сколько питательных веществ требуется вашему организму. За сутки на 1 кг веса человек должен получать 1–1,5 г белка. При интенсивных физических нагрузках и занятиях спортом это количество увеличивается до 2 г на 1 кг веса. Большое значение при этом имеет качество белка. Если принять биологическую ценность 100 мл молока за 100 единиц, то биологическая ценность мяса составит 104 единицы, рыбы — 95, гороха — 56, пшеничного хлеба — 40 единиц.

> *В США годовые убытки от оплаты больничных листов, страховок, а также других выплат, связанных с лечением ожирения, составляют 12,7 млрд долларов.*

Необходимо учитывать то, что растительный белок содержит мало не синтезируемых организмом аминокислот, поэтому он плохо усваивается организмом. Отсюда следует вывод, что животный белок является более качественным по сравнению с растительным.

Жиры и углеводы также относятся к источникам энергии. Следует отметить, что растительные жиры имеют большую пищевую ценность, чем животные, поэтому потребление животных жиров следует свести к минимуму. Необходимую энергию рекомендуется получать за счет растительных жиров и углеводов.

В конце данной главы приведена специальная таблица, в которой содержатся сведения о питательной ценности самых распространенных продуктов. Это поможет вам правильно составить свой рацион.

Ежедневно организму человека требуется 2,5–3 л воды. Следует учитывать и количество жидкости, поступающей с пищей.

Важную роль в питании играют витамины. Суточная потребность взрослого человека в витамине С приблизительно равна 50–100 мг, при больших физических нагрузках — 200 мг и более. При некоторых инфекционных и простудных заболеваниях необходимая доза этого витамина увеличивается до 1000 мг. Суточная потребность в витамине B_1 составляет 2–3 мг, а при интенсивных физических нагрузках — до 10 мг. Ежедневная доза витамина B_2 в среднем равна 2 мг, витамина А — 1–2 мг, никотиновой кислоты — 15–25 мг.

Суточная потребность взрослого человека в минеральных веществах:

- калий — 2–3 г;
- кальций — 0,7–0,8 г;
- натрий — 4–6 г;
- фосфор — 1,5–2 г;
- хлор — 2–4 г.

Следует отметить, что содержание некоторых минеральных веществ в пище больше, чем необходимо организму. Например, суточная потребность организма в поваренной соли (хлористом натрии) — 10 г, а многие люди употребляют около 15 г. В результате ее избыток приводит к задержке воды в организме. Любители пересоленной пищи рискуют заболеть гипертонией. Другие минеральные вещества необходимы организму в меньших количествах.

Энергетической ценностью, или калорийностью, называется количество энергии, выделяемой при усвоении пищевых продуктов. Потребность в энергии и различных питательных веществах зависит от пола, возраста и характера трудовой деятельности человека.

Сколько калорий содержится в 100 г различных продуктов, указанно в приложении 1.

Правила приема пищи

На процесс пищеварения организм затрачивает много энергии, поэтому его нужно готовить к еде. Сигнал готовности организма к приему пищи — чувство голода. Пища, употребляемая без чувства голода, засоряет и перегружает ваш организм.

После сильного эмоционального потрясения некоторые люди испытывают сильное чувство голода, в таких случаях старайтесь не употреблять сладкое, замените его различными фруктами.

Наверняка вы замечали, что во время болезни пропадает аппетит. Не нужно заставлять себя есть через силу. Умный организм специально экономит силы и направляет энергию на борьбу с недугом. Голод возникает только тогда, когда телу действительно понадобится пища. Следует отметить, что некоторые заболевания являются исключением из этого правила (при зашлакованности организма или очень низкой кислотности желудочного сока). У таких больных через несколько часов после пропущенного приема пищи появляется слабость, болит голова, а чувство голода отсутствует. В данном случае может помочь голодание, но перед этим обязательна консультация с лечащим врачом.

> *По мнению йогов, с полуночи до полудня энергетика человека не настроена на пищеварение. Можно попробовать отказаться от завтрака. В случае если вы при этом испытываете сильный дискомфорт, ограничьтесь чаем из трав, соками, фруктами, кефиром или простоквашей.*

Большую часть пищи рекомендуется употреблять с полудня до вечера. Не стоит отказываться от завтрака, обеда, полдника и ужина, но при этом следует помнить, что в промежутках между ними желудок должен отдыхать. Не рекомендуется перекусывать во время просмотра телевизора или чтения газеты, поскольку это очень вредная для здоровья привычка.

Также нежелательно ужинать менее чем за 2 ч до сна. До того как вы уснете, процесс пищеварения должен закончиться, а пища — перейти в кишечник.

Чтобы еда легко усваивалась, ее нужно тщательно пережевывать. Это объясняется тем, что при жевании меняется консистенция продуктов и начинается процесс расщепления крахмала и белков.

Для предупреждения проблем с пищеварением важно правильно сочетать продукты. Не следует сочетать фрукты с крахмалом и белками, разные виды белков (мясные с молочными, белки бобовых и орехов), крахмалистую пищу с белковой, крахмал и белки с сахарами. Не заканчивайте еду сладким или фруктовым десертом.

Процесс приготовления пищи также имеет свои особенности:

• не рекомендуется готовить, если вы испытываете чувство раздражения, гнева или страха. Отрицательные эмоции негативно влияют на результат, и еда может получиться невкусной. Вкусовые качества и целебные свойства пищи зависят от вашего настроения;

> *Очень горячая или очень холодная пища одинаково вредна для организма. Температура холодных блюд не должна быть ниже комнатной.*

• готовить лучше на один раз, так как при разогревании продукты теряют свои полезные свойства;

• избегайте контрастных температур, не сочетайте горячий суп и холодную кашу, мороженое с горячим кофе.

3. Заболевания офисных работников и их профилактика

Как уже упоминалось, неправильное питание, малоподвижный образ жизни и переутомление могут привести к различным заболеваниям. Однако у офисных работников есть возможность предупредить их возникновение, для этого необходимо выполнять рекомендации, изложенные в этой книге.

Проблему неправильного питания и малоподвижного образа жизни можно назвать проблемой мирового масштаба, в настоящее время она актуальна и в России. По статистическим данным, смертность, вызванная заболеваниями, основной причиной которых является неправильный распорядок дня, составляет 55 %.

> *Неправильное питание не связано с материальным положением населения. Если у людей с малым достатком в рационе чаще всего выявляется дефицит витаминов и белка, то у состоятельных людей наблюдается избыток холестерина, этилового спирта и животных жиров.*

В данной главе дана информация о самых распространенных заболеваниях, которым, согласно статистике, больше всего подвержены работники офисов, ведущие малоподвижный образ жизни. Также здесь представлены недельные рационы, подходящие для профилактики этих болезней.

Ослабление памяти

Небольшие провалы в памяти являются верным признаком ухудшения мозговой деятельности. Многие офисные работники сталкиваются с этой проблемой. Нередко встречаются случаи, когда человек забывает имена, фамилии, поручения, а также где лежат ключи, выключен ли утюг, закрыта ли дверь. По мнению исследователей, забывчивость возникает при ослабленном кровоснабжении головного мозга. Чтобы сохранить интеллектуальные способности и память, необходимо правильно питаться и регулярно выполнять физические упражнения.

Для профилактики симптомов ослабления памяти вводите в рацион продукты, содержащие сложные углеводы, мононенасыщенные жиры, витамины группы В, а также витамины С и Е.

Рацион на неделю, рассчитанный на 1 человека

1-й день
Завтрак:
• традиционная картофельная запеканка — 150 г;
• чай или кофе с сахаром.
Обед:
• щи из свежей капусты — 250 мл;
• фасоль с майонезом — 150 г;
• салат из свежей моркови и яблок — 100 г;
• чай с сахаром.
Полдник:
• йогурт — 200 г;
• шоколад — 50 г.
Ужин:
• гороховая каша — 200 г;
• кефир — 200 г.

Картофель, редис, помидоры, мята, лук и хрен способствуют насыщению мозга кислородом.

2-й день
Завтрак:
• паровая рыба — 200 г;
• кефир — 200 г.
Обед:

• гороховый суп — 250 мл;
• картофель, запеченный с мясом — 100 г;
• кофе с сахаром.
Полдник:
• ряженка — 200 г;
• клубника — 100 г.
Ужин:
• вареный хек с картофелем — 200 г;
• кефир — 200 г.

3-й день

Завтрак:
• щука жареная — 150 г;
• вареные яйца — 2 шт.;
• салат из редиса и огурцов с подсолнечным маслом;
• чай с сахаром.
Обед:
• молочный суп — 250 мл;
• картофель, запеченный с квашеной капустой — 150 г;
• чай или кофе с сахаром.
Полдник:
• кефир — 200 мл;
• вишня — 100 г.
Ужин:
• жаркое из трески с овощами — 150 г;
• салат из трех видов фасоли с сыром — 100 г;
• молоко — 200 мл.

4-й день

Завтрак:
• лапша с моллюсками — 150 г;
• чай с сахаром.
Обед:
• уха из речной рыбы — 250 мл;
• печеный топинамбур с чесноком — 150 г;
• шницель — 100 г;
• салат из свежей капусты — 100 г;
• кофе с сахаром.
Полдник:
• ряженка — 200 г;
• абрикосы — 150 г.
Ужин:
• вареный сом в томате — 100 г;
• салат из киви и манго — 150 г;
• молоко — 200 мл.

В яблоках содержатся вещества, которые благотворно влияют на сосуды головного мозга.

5-й день
Завтрак:
• рагу из свинины с брюквой — 100 г;
• твердый сыр — 50 г;
• чай с сахаром.
Обед:
• суп из фасоли — 250 мл;
• гумбо из креветок и ячменя — 150 г;
• чай с сахаром.
Полдник:
• кефир — 200 г;
• грецкие орехи — 50 г.
Ужин:
• плов с мясом — 100 г;
• салат из фасоли и шампиньонов — 100 г;
• йогурт — 200 г.
6-й день
Завтрак:
• рисовая каша с орехами — 150 г;
• твердый сыр — 50 г;
• кофе с сахаром.
Обед:
• уха из морской рыбы — 250 мл;
• картофель, запеченный в духовке — 150 г;
• лещ в томатном маринаде;
• чай с сахаром.
Полдник:
• ряженка — 200 г;
• арахис — 50 г.
Ужин:
• сырники — 150 г;
• салат из вареной свеклы — 100 г;
• йогурт — 200 г.
7-й день
Завтрак:
• гречневая каша — 150 г;
• молоко — 200 мл.
Обед:
• молочный суп — 250 мл;
• жареный картофель — 200 г;
• салат из свежих помидоров с укропом — 100 г;

• чай с сахаром.
Полдник:
• морковно-яблочный сок — 200 мл;
• миндаль — 50 г.
Ужин:
• блины с творогом — 200 г;
• кефир — 200 г.

Ишемическая болезнь сердца

Основными причинами возникновения данного заболевания являются неправильное питание, малоподвижный образ жизни, курение.

В настоящее время ишемическая болезнь сердца — одно из самых распространенных заболеваний. Болезнь возникает из-за несоответствия между обеспеченностью сердца кислородом и потребностью в нем. Это зависит либо от неправильного обмена веществ в сердечной мышце, либо от нарушения притока крови к миокарду при атеросклерозе сосудов.

Основные формы заболевания — инфаркт миокарда, стенокардия и кардиосклероз.

Характерное для этого заболевания повышение уровня холестерина в крови можно существенно снизить, если перейти на постный рацион с ненасыщенными жирами, в который рекомендуется вводить рыбу, фасоль, сою, морепродукты, морковь, орехи, оливковое масло.

Рацион на неделю, рассчитанный на 1 человека

1-й день

1-й завтрак:

• чай без сахара;

• булочка;

• фрукты по выбору — 1 шт.

2-й завтрак:

• натуральный сок.

Обед:

• суп со специями — 250 мл;

• вареная скумбрия с маринованным красным перцем — 150 г;

• чай без сахара;

• яблоко — 1 шт.

Полдник:

• обезжиренный кефир — 200 г.

Ужин:

• отварной картофель — 200 г;

• 1 ломтик пшеничного хлеба;

• чай без сахара;

• апельсин — 1 шт.

2-й день

Завтрак:
• рисовая каша — 200 г;
• чай без сахара.
Обед:
• суп-пюре из фасоли — 250 мл;
• жареный сом — 100 г;
• чай без сахара.
Полдник:
• апельсиновый сок — 200 мл;
• банан — 1 шт.
Ужин:
• картофель, запеченный тонкими ломтиками — 200 г;
• чай с сахаром.

Растворимая клетчатка снижает уровень холестерина в крови.

3-й день
Завтрак:
• пшенная каша — 150 г;
• вареные яйца — 2 шт.;
• чай без сахара.
Обед:
• щи из свежей капусты — 250 мл;
• жареная курица с фасолью и картофелем — 100 г;
• чай или кофе с сахаром.
Полдник:
• персиковый сок — 200 мл;
• яблоко — 1 шт.
Ужин:
• манная каша с орехами — 150 г;
• йогурт — 200 г.
4-й день
Завтрак:
• гороховая каша с морковью — 150 г;
• чай без сахара.
Обед:
• щи из квашеной капусты — 250 мл;
• овсяная каша — 100 г;
• салат из свежей моркови — 100 г;
• чай без сахара.
Полдник:
• яблочный сок — 200 мл;
• апельсин — 1 шт.
Ужин:

• рисовая каша — 150 г;
• паровая рыба — 100 г;
• травяной чай.

5-й день

Завтрак:
• творог с зеленью — 100 г;
• твердый сыр — 50 г;
• чай без сахара.

Обед:
• рассольник — 250 мл;
• картофельное пюре — 200 г.

Полдник:
• ананасовый сок — 200 мл;
• арахис — 50 г.

Ужин:
• пшенная каша с тыквой — 150 г;
• вареная рыба — 100 г;
• салат из свежей капусты с лимоном — 100 г;
• йогурт — 200 г.

Инфаркт миокарда — следствие запущенной ишемической болезни сердца.

6-й день

Завтрак:
• запеченная овощная смесь — 100 г;
• твердый сыр — 50 г;
• чай без сахара.

Обед:
• щи из квашеной капусты — 250 мл;
• вареные кальмары — 200 г;

Полдник:
• виноградный сок — 200 мл;
• яблоко — 1 шт.

Ужин:
• рисовая каша с сыром — 150 г;
• салат из вареной свеклы — 100 г;
• йогурт — 200 г.

7-й день

Завтрак:
• вареные сосиски — 2 шт.;
• кабачковая икра — 100 г;
• чай без сахара.

Обед:
• гороховый суп — 250 мл;

• вареная рыба — 200 г;
• салат из свежих огурцов с оливковым маслом — 100 г;
• чай без сахара.
Полдник:
• яблочно-персиковый сок — 200 мл;
• банан — 1 шт.
Ужин:
• вареный сом в томате — 100 г;
• тушеный картофель — 200 г;
• кефир 200 г.

Сахарный диабет

Это заболевание возникает из-за недостатка или полного отсутствия гормона инсулина. Благодаря инсулину клетки организма усваивают сахар из крови, а при нехватке гормона резко увеличивается количество сахара в крови.

Основные причины, вызывающие заболевание сахарным диабетом:

- несбалансированное питание;
- ожирение;
- наследственная предрасположенность;
- атеросклероз сосудов поджелудочной железы;
- психические и физические травмы.

Если поджелудочная железа ослаблена, но при этом употребляется большое количество углеводистой пищи, этот орган может отказать, что и приведет к сахарному диабету.

Из-за недостатка инсулина в организме нарушается обмен веществ. Увеличивается содержание сахара в крови и моче. Снижается образование и усиливается распад жиров, что это влечет за собой повышение уровня кетоновых тел (ацетона) в крови. Это, в свою очередь, нарушает функцию почек и кислотно-щелочной баланс в организме. При этом начинается усиленный синтез холестерина. В результате резко снижается синтез белка и антител, что приводит к снижению иммунитета. При мочеиспускании организм теряет значительное количество жидкости, что приводит к обезвоживанию и потере многих полезных веществ.

Сахарный диабет имеет 3 стадии:

- потенциальный диабет — предрасположенность к заболеванию (избыточный вес и неблагоприятная наследственность);
- скрытый диабет, который выявляется только с помощью специального анализа;
- явный диабет, когда уже проявляются характерные симптомы заболевания (сухость во рту, повышенное мочеотделение, снижение трудоспособности, слабость, повышенный аппетит, кожный зуд). Также могут наблюдаться раздражительность, головные боли, нарушения сна, боли в области сердца и в икроножных мышцах.

При всех формах диабета необходима специальная диета. Для каждого больного необходимо индивидуально подобрать суточную калорийность и количество белков,

жиров, углеводов, витаминов. Полностью исключаются животные жиры и легкоусвояемые углеводы.

Для профилактики диабета необходимо:

• контролировать вес;

• ограничить потребление продуктов, содержащих сахар;

• умеренно кормить грудных детей.

Больным сахарным диабетом следует составлять рацион совместно с лечащим врачом, поскольку при этом необходимо учитывать индивидуальные потребности в инсулине.

Остеопороз

Согласно статистике, каждая вторая женщина старше 50 лет рискует заболеть остеопорозом.

Следует отметить, что мужчины значительно меньше подвержены этой болезни.

В результате развития заболевания человеком утрачивается способность свободно двигаться.

Больные подвержены мучительным переломам, которые плохо заживают. Самым типичным из них считается перелом шейки бедра, который часто заканчивается летальным исходом.

Остеопороз — распространенное заболевание, вызывающее снижение плотности костной ткани.

По мнению специалистов, остеопороз является основной причиной 90 % переломов у людей пожилого возраста. К сожалению, в настоящее время симптомы этого заболевания встречаются даже у подростков.

Распространение данного заболевания является проблемой мирового масштаба.

Существует международный фонд, в состав которого входят 180 организаций, занимающихся усиленной борьбой с этим недугом, в их числе и Российская ассоциация по остеопорозу.

Для профилактики этого заболевания вводите в рацион продукты, содержащие кальций и витамины С, D, К.

Рацион на неделю, рассчитанный на 1 человека

1-й день

Завтрак:

• вареники с творогом — 200 г;

• чай или кофе с сахаром.

Обед:

• уха — 250 мл;

• яйца со шпинатом — 150 г;

• салат из свежей моркови и яблок — 100 г;

• чай с сахаром.

Полдник:

• йогурт — 200 г;

• апельсин — 1 шт.

Ужин:

• щука, запеченная с грибами — 200 г;

• кефир — 200 г.

2-й день
Завтрак:
• соевое мясо — 100 г;
• молоко — 200 мл.
Обед:
• суп-пюре из моркови с рисом — 250 мл;
• картофель с сыром, запеченный в духовке — 200 г;
• кофе с сахаром.
Полдник:
• ряженка — 200 г;
• клубника — 100 г.
Ужин:
• жареное мясо кролика — 200 г;
• кефир — 200 г.
3-й день
Завтрак:
• треска, запеченая в пергаменте — 150 г;
• вареные яйца — 2 шт.;
• чай с сахаром.
Обед:
• молочный манный суп с морковью и тыквой — 250 мл;
• мясо курицы с фасолью и картофелем — 150 г;
• чай или кофе с сахаром.
Полдник:
• молоко — 200 мл;
• вишня — 100 г.
Ужин:
• филе морского окуня, отваренное в молоке — 150 г;
• салат из трех видов фасоли с сыром — 100 г;
• йогурт — 200 г.

Кальций повышает плотность костей и их устойчивость к переломам.

4-й день
Завтрак:
• гречневая каша с мясом и морковью — 150 г;
• вареные сосиски — 2 шт.;
• чай с сахаром.
Обед:
• холодный суп из щавеля — 250 мл;
• тушеный картофель — 150 г;
• котлета рубленая — 100 г;
• салат из свежей капусты — 100 г;
• кофе с сахаром.

Полдник:
• ряженка — 200 г;
• банан — 1 шт.
Ужин:
• вареный сом в томате — 100 г;
• салат из киви и манго — 150 г;
• молоко — 200 мл.

5-й день

Завтрак:
• вареная скумбрия — 100 г;
• твердый сыр — 50 г;
• чай с сахаром.
Обед:
• молочный суп с пшеном и тыквой — 250 мл;
• картофельная запеканка — 200 г;
• чай с сахаром.
Полдник:
• кефир — 200 г;
• курага — 100 г.
Ужин:
• пирог с рыбой и рисом — 100 г;
• салат из грибов и картофеля — 100 г;
• йогурт — 200 г.

Витамин D улучшает всасывание кальция в кишечнике.

6-й день

Завтрак:
• блинчики с творогом в клубничном соусе — 150 г;
• твердый сыр — 50 г;
• кофе с сахаром.
Обед:
• борщ — 250 мл;
• отварной картофель — 150 г;
• ставрида в томатном маринаде — 150 г;
• чай с сахаром.
Полдник:
• ряженка — 200 г;
• яблоко — 1 шт.
Ужин:
• вареники с капустой — 150 г;
• салат из вареной свеклы — 100 г;
• йогурт — 200 г.

7-й день

Завтрак:
• сом, жаренный с помидорами — 150 г;
• молоко — 200 мл.
Обед:
• куриные щи с пюре из перцев — 250 мл;
• картофельное пюре — 200 г;
• салат из свежих помидоров с укропом — 100 г;
• чай с сахаром.
Полдник:
• морковно-яблочный сок — 200 мл;
• банан — 1 шт.
Ужин:
• кабачки, запеченные с мясом — 200 г;
• кефир — 200 г.

Для профилактики остеопороза необходимо правильно питаться и выполнять физические упражнения.

Варикоз

У больных этим заболеванием расширяются поверхностные вены на ногах. Самая распространенная разновидность варикоза — паукообразные вены в виде тонкой паутины красного цвета на коже. Данному заболеванию больше подвержены женщины.

Основная причина возникновения варикоза — в нарушении кровообращения, кровь застаивается в венах, и они растягиваются. В некоторых случаях наблюдается наследственная предрасположенность к заболеванию, также причиной болезни может быть врожденный дефект вен.

Развитию варикоза способствуют малоподвижный образ жизни, возрастные изменения, гормональные перестройки и повышенное давление в венах (при ожирении, беременности, поднятии тяжестей).

При этом заболевании рекомендуется вводить в рацион продукты, содержащие клетчатку, витамины С и Е, танины, флавоноиды.

Танины снижают проницаемость сосудов и защищают их от свободнорадикального окисления.

Рацион на неделю, рассчитанный на 1 человека

1-й день
Завтрак:
• фасоль с луком — 200 г;
• зеленый чай.
Обед:
• холодный борщ с яблоками — 250 мл;
• салат из свеклы — 100 г;
• чай с сахаром.
Полдник:
• кефир — 200 г;
• виноград — 150 г.
Ужин:
• грибы, тушенные с картофелем — 200 г;
• йогурт — 200 г.
2-й день
Завтрак:
• чечевица в соусе — 200 г;
• зеленый чай.

Обед:
• суп-холодец — 250 мл;
• жареный лещ — 100 г;
• чай с сахаром.
Полдник:
• грейпфрутовый сок — 200 мл;
• апельсин — 1 шт.
Ужин:
• плов из гречки с сухофруктами — 200 г;
• чай с сахаром.

3-й день

Завтрак:
• овсяная каша с медом — 200 г;
• зеленый чай.
Обед:
• суп с брокколи — 250 мл;
• жареное мясо курицы с фасолью — 100 г;
• чай или кофе с сахаром.
Полдник:
• ананасовый сок — 200 мл;
• гранат — 1 шт.
Ужин:
• гороховая каша с морковью — 150 г;
• йогурт — 200 г.

4-й день

Завтрак:
• гречневая каша со шпиком и луком — 150 г;
• вареные яйца — 2 шт.;
• зеленый чай.
Обед:
• луковый суп — 250 мл;
• запеканка из грибов и макарон — 100 г;
• салат из брокколи — 100 г;
• кофе с сахаром.
Полдник:
• вишневый сок — 200 мл;
• вишня — 150 г.
Ужин:
• гороховая каша с морковью — 150 г;
• жареная рыба — 100 г;
• травяной чай.

5-й день

Завтрак:
• фасоль, тушенная с мясом — 200 г;

• твердый сыр — 50 г;
• зеленый чай.
Обед:
• суп-пюре из яблок и помидоров — 250 мл;
• жареный картофель — 200 г;
• бифштекс — 100 г;
• чай с сахаром.
Полдник:
• клубничный сок — 200 мл;
• алыча — 50 г.
Ужин:
• блины с медом — 150 г;
• салат из свеклы — 100 г;
• йогурт — 200 г.

Витамин С укрепляют кровеносные сосуды и предотвращает их свободнорадикальное окисление.

6-й день
Завтрак:
• блины с грибами — 100 г;
• твердый сыр — 50 г;
• зеленый чай.
Обед:
• борщ со свекольной ботвой — 250 мл;
• курица с ананасом и перцем — 150 г;
• чай с сахаром.
Полдник:
• апельсиновый сок — 200 мл;
• яблоко — 1 шт.
Ужин:
• запеканка из фасоли и моркови — 150 г;
• салат из свежей капусты — 100 г;
• йогурт — 200 г.
7-й день
Завтрак:
• рагу из грибов — 150 г;
• салат из пшенной крупы с кислым соусом — 100 г;
• кофе с сахаром.
Обед:
• борщ с фасолью — 250 мл;
• жаркое из маринованной баранины — 150 г;
• салат из свежих помидоров с укропом — 100 г;
• чай с сахаром.
Полдник:

• персиковый сок — 200 мл;
• слива — 200 г.

Ужин:
• печень, тушенная с грибами — 200 г;
• кефир — 200 г.

Бессонница

Нарушение сна является проблемой мирового масштаба. По статистическим данным, более трети взрослых людей во всем мире трудно засыпают или спят урывками.

Бессонница — это результат эмоционального расстройства, которое ведет к раздражительности и может стать причиной хронического упадка сил.

> *Нарушения сна могут быть вызваны злоупотреблением кофеином или алкоголем, приемом некоторых медикаментов, хроническими заболеваниями и беременностью.*

В настоящее время диетологи еще не разработали специального меню, которое бы на 100 % помогло справиться с этой проблемой. Однако доказано, что некоторые питательные вещества способствуют улучшению сна. К ним относятся сложные углеводы и витамины группы В.

Рацион на неделю, рассчитанный на 1 человека

1-й день

Завтрак:
• оладьи — 100 г;
• плавленый сыр — 50 г;
• чай или кофе с сахаром.

Обед:
• рисовый суп — 250 мл;
• жареная курица с фасолью и картофелем — 150 г;
• салат из квашеной капусты — 100 г;
• чай с сахаром.

Полдник:
• кефир — 200 г;
• апельсин — 1 шт.

Ужин:
• картофель, запеченный тонкими ломтиками — 150 г;
• тефтели из индейки с пастой — 200 г;
• чай с сахаром.

> *Аминокислота триптофан содержится во многих продуктах животного происхождения. В сочетании с*

крахмалом это вещество вызывает сонливость.

2-й день
Завтрак:
• мясные шарики, жаренные в томатном соусе — 200 г;
• чай с сахаром.
Обед:
• суп с картофельными клецками — 250 мл;
• мясо птицы в соусе — 100 г;
• кофе с сахаром.
Полдник:
• морковный сок — 200 мл;
• киви — 2 шт.
Ужин:
• кабачки, запеченные с мясом — 200 г;
• молоко — 200 мл.
3-й день
Завтрак:
• окрошка — 250 мл;
• вареные яйца — 2 шт.;
• чай с сахаром.
Обед:
• суп из свежих помидоров — 250 мл;
• куриная печень в сметане — 100 г;
• чай или кофе с сахаром.
Полдник:
• гранатовый сок — 200 мл;
• банан — 1 шт.
Ужин:
• тушеный картофель — 150 г;
• йогурт — 200 г.
4-й день
Завтрак:
• заливной судак — 150 г;
• вареные сосиски — 2 шт.;
• молоко — 200 мл.
Обед:
• щи из свежей капусты — 250 мл;
• тушеная утка с черносливом — 150 г;
• салат из вареной свеклы — 100 г;
• кофе с сахаром.
Полдник:
• грушевый сок — 200 мл;
• персик — 1 шт.

Ужин:
• пшенная каша с маслом — 200 г;
• мясо, тушенное с черносливом — 150 г;
• травяной чай.

5-й день

Завтрак:
• гречневая каша с грибами — 200 г;
• плавленый сыр — 50 г;
• чай с сахаром.

Обед:
• борщ — 250 мл;
• картофельное пюре с мясом — 200 г;
• чай с сахаром.

Полдник:
• томатный сок — 200 мл;
• арахис — 50 г.

Ужин:
• пюре из белой фасоли — 150 г;
• куропатка с копченой грудинкой — 100 г;
• салат из свежей капусты с морковью — 100 г;
• йогурт — 200 г.

6-й день

Завтрак:
• запеканка из фасоли — 150 г;
• твердый сыр — 50 г;
• кофе с сахаром.

Обед:
• суп из сушеных грибов — 250 мл;
• жареная свинина с гречневой кашей — 200 г;
• чай с сахаром.

Полдник:
• тыквенный сок — 200 мл;
• яблоко — 1 шт.

Ужин:
• картофель, запеченный с мясом — 150 г;
• салат из свежей моркови с петрушкой — 100 г;
• йогурт — 200 г.

Витамины группы В помогают при бессоннице и депрессии.

7-й день

Завтрак:
• вареная треска с морковью и лимоном — 150 г.;
• кефир — 200 мл.

Обед:
• острый суп-пюре из тыквы — 250 мл;
• ставрида в томатном маринаде — 150 г;
• салат из свежих огурцов с укропом — 100 г;
• чай с сахаром.
Полдник:
• вишневый сок — 200 мл;
• клубника — 100 г.
Ужин:
• тефтели — 100 г;
• жареный картофель — 200 г;
• кефир — 200 г.

Депрессия

Это одно из самых распространенных эмоциональных расстройств нашего времени.

Депрессии подвержены миллионы людей, и это негативно отражается на их жизни.

Главным симптомом этого расстройства является постоянное ощущение уныния или отчаяния. Также наблюдаются чувство вины и беспомощности, беспокойство, упадок сил, нарушение сна. К причинам депрессии относятся сильные стрессы (потеря работы, смерть близкого человека), физические патологии, наследственность, прием некоторых лекарств, наркомания и алкоголизм. Бороться с депрессией помогают витамины группы В и омега-3-жирные кислоты.

Рацион на неделю, рассчитанный на 1 человека

1-й день
Завтрак:
• гороховая каша — 200 г;
• молоко — 200 мл.
Обед:
• молочный суп — 250 мл;
• тушеный картофель с майонезом — 150 г;
• жареная курица с черносливом — 150 г;
• чай с сахаром.
Полдник:
• кефир — 200 г;
• банан — 1 шт.
Ужин:
• треска отварная с морковью и лимоном — 150 г;
• йогурт — 200 г.

При депрессии наблюдается недостаток витамина B_{12}.

2-й день
Завтрак:
• гречневая каша с маслом — 200 г;
• чай с сахаром.
Обед:
• бульон с фрикадельками — 250 мл;

• цыпленок, тушенный в сметане — 100 г;
• кофе с сахаром.
Полдник:
• апельсиновый сок — 200 мл;
• банан — 1 шт.
Ужин:
• жареное мясо курицы — 200 г;
• чай с сахаром.

3-й день

Завтрак:
• картофельное пюре — 150 г;
• вареные яйца — 2 шт.;
• чай с сахаром.
Обед:
• бульон с клецками — 250 мл;
• вареная треска с яйцами и морковью — 100 г;
• чай или кофе с сахаром.
Полдник:
• персиковый сок — 200 мл;
• яблоко — 1 шт.
Ужин:
• манная каша с орехами — 150 г;
• йогурт — 200 г.

4-й день

Завтрак:
• салат из печеной свеклы и лосося — 150 г;
• вареные сосиски — 2 шт.;
• чай с сахаром.
Обед:
• щи из квашеной капусты — 250 мл;
• вареный карась в сметанном соусе — 100 г;
• салат из свежей моркови — 100 г;
• кофе с сахаром.
Полдник:
• яблочный сок — 200 мл;
• апельсин — 1 шт.
Ужин:
• рисовая каша с маслом — 150 г;
• жареная рыба — 100 г;
• травяной чай.

Омега-3-жирные кислоты необходимы для нормальной работы головного мозга.

5-й день

Завтрак:
• чечевица с томатами и жареным луком — 100 г;
• твердый сыр — 50 г;
• чай с сахаром.
Обед:
• рассольник — 250 мл;
• картофельное пюре, обжаренное в сухарях — 200 г.
Полдник:
• банановый пудинг — 100 г;
• арахис — 50 г.
Ужин:
• пшенная каша с тыквой — 150 г;
• вареная рыба — 100 г;
• салат из свежей капусты с лимоном — 100 г;
• йогурт — 200 г.

6-й день

Завтрак:
• яичница с ветчиной — 100 г;
• твердый сыр — 50 г;
• молоко — 200 мл.
Обед:
• щи из квашеной капусты — 250 мл;
• картофель со сливками — 200 г;
Полдник:
• лимонно-ванильный рисовый пудинг — 100 г;
• яблоко — 1 шт.
Ужин:
• рисовая каша с сыром — 150 г;
• салат из вареной свеклы — 100 г;
• йогурт — 200 г.

7-й день

Завтрак:
• вареные сосиски — 2 шт.;
• кабачковая икра — 100 г;
• чай с сахаром.
Обед:
• гороховый суп — 250 мл;
• мясо курицы, приготовленной на гриле — 200 г;
• салат из свежих огурцов и помидоров с укропом — 100 г;
• чай с сахаром.
Полдник:
• яблочно-персиковый сок — 200 мл;
• банан — 1 шт.
Ужин:

• котлета паровая — 100 г;
• картофель, нашпигованный салом — 150 г;
• кефир — 200 г.

Ослабление иммунитета

У больных этим заболеванием ослаблена иммунная система, что ведет к снижению сопротивляемости организма вредным микробам.

Ослабление иммунитета (иммунодефицит) развивается из-за неправильного питания, переутомления, стрессов, ожирения. Также к нему приводят прием некоторых лекарств (химиотерапия), инфекционные или хронические заболевания.

Известно, что иммунная система и питание взаимосвязаны. Для стойкого иммунитета необходимо сбалансированное употребление белка и калорий.

Рацион на неделю, рассчитанный на 1 человека

1-й день
Завтрак:
• салат из курицы с дыней — 200 г;
• чай с сахаром.
Обед:
• овощная окрошка — 250 мл;
• жареная рыба — 150 г;
• салат из свежей моркови с оливковым маслом — 100 г;
• чай с сахаром.
Полдник:
• кефир — 200 г;
• клубника — 100 г.
Ужин:
• вареная треска с морковью и лимоном — 150 г;
• йогурт — 200 г.
2-й день
Завтрак:
• гречневая каша с маслом — 200 г;
• чай с сахаром.
Обед:
• молочный суп с помидорами — 250 мл;
• жареный сом — 100 г;
• кофе с сахаром.
Полдник:
• апельсиновый сок — 200 мл;
• банан — 1 шт.
Ужин:

• бифштекс — 150 г;
• йогурт — 200 г.

Витаминами группы В особенно богаты морепродукты, цельное зерно, листовые овощи и постная птица.

3-й день
Завтрак:
• овсяная каша — 150 г;
• вареные яйца — 2 шт.;
• чай с сахаром.
Обед:
• суп-пюре из рыбы — 250 мл;
• жареное мясо курицы с фасолью — 100 г;
• чай или кофе с сахаром.
Полдник:
• персиковый сок — 200 мл;
• яблоко — 1 шт.
Ужин:
• манная каша с орехами — 150 г;
• йогурт — 200 г.
4-й день
Завтрак:
• гороховая каша с морковью — 150 г;
• вареные сосиски — 2 шт.;
• чай с сахаром.
Обед:
• щи из квашеной капусты — 250 мл;
• ставрида в томатном соусе — 100 г;
• салат из свежей моркови — 100 г;
• кофе с сахаром.
Полдник:
• яблочный сок — 200 мл;
• черная смородина — 150 г.
Ужин:
• овсяная каша — 150 г;
• жареная рыба — 100 г;
• травяной чай.

Цинк повышает сопротивляемость организма вирусам гриппа и ускоряет заживление ран.

5-й день
Завтрак:

• салат из морепродуктов с лимонно-травяной заправкой — 100 г;
• твердый сыр — 50 г;
• молоко — 200 мл.
Обед:
• рассольник — 250 мл;
• картофельное пюре, обжаренное в сухарях — 200 г.
Полдник:
• ананасовый сок — 200 мл;
• алыча — 50 г.
Ужин:
• пшенная каша с тыквой — 150 г;
• вареная рыба — 100 г;
• салат из свежей капусты с лимоном — 100 г;
• йогурт — 200 г.

6-й день

Завтрак:
• яичница с ветчиной — 100 г;
• твердый сыр — 50 г;
• кофе с сахаром.
Обед:
• щи из квашеной капусты — 250 мл;
• вареные кальмары с майонезом — 200 г;
Полдник:
• вишневый сок — 200 мл;
• апельсин — 1 шт.
Ужин:
• рисовая каша с сыром — 150 г;
• салат из свежей моркови — 100 г;
• йогурт — 200 г.

7-й день

Завтрак:
• крабовые котлеты с соусом из дыни — 100 г;
• кабачковая икра — 100 г;
• йогурт — 200.
Обед:
• гороховый суп — 250 мл;
• мясо курицы, приготовленной на гриле — 200 г;
• салат из свежих огурцов и помидоров с укропом — 100 г;
• чай с сахаром.
• Полдник:
• персиковый сок — 200 мл;
• вишня — 150 г.
Ужин:

• вареная скумбрия — 100 г;
• тушеный картофель — 200 г;
• кефир — 200 г.

Геморрой

Это заболевание, при котором образуются узлы в заднем проходе, которые воспаляются, и больные ощущают неприятный зуд. Затем начинают выделяться капли или струйки крови. Часто люди стесняются обращаться за медицинской помощью, в результате запускают заболевание. В этом случае кровотечение усиливается, случается, что больного увозят в больницу с большой потерей крови и анемией. Поэтому при первых симптомах болезни необходимо сразу обратиться к врачу.

Геморроем могут заболеть как мужчины, так и женщины разного возраста.

Основными причинами заболевания являются неправильное питание, малоподвижный образ жизни, иногда генетическая предрасположенность.

К мерам профилактики данного заболевания в первую очередь относится сбалансированный рацион, в который обязательно должны входить фрукты, овощи, отруби, биологически активные кисломолочные продукты, минеральные воды.

Не рекомендуется злоупотреблять спиртными напитками и чрезмерно острыми блюдами.

Для профилактики и облегчения геморроя рекомендуется употреблять продукты, содержащие растворимую и нерастворимую клетчатку и витамин С.

Рацион на неделю, рассчитанный на 1 человека

1-й день

Завтрак:

• плов из бурого риса — 200 г;

• чай или кофе с сахаром.

Обед:

• борщ — 250 мл;

• курица, жаренная с грибами — 150 г;

• салат из свеклы — 100 г;

• чай с сахаром.

Полдник:

• кефир — 200 г;

• яблоко — 1 шт.

Ужин:

• тушеный картофель — 150 г;

• йогурт — 200 г.

Растворимая клетчатка смягчает каловые массы, а нерастворимая стимулирует перистальтику.

2-й день
Завтрак:
• овсяная каша — 200 г;
• кефир — 200 г.
Обед:
• суп со щавелем — 250 мл;
• стейк с лимоном — 100 г;
• кофе с сахаром.
Полдник:
• апельсиновый сок — 200 мл;
• виноград — 100 г.
Ужин:
• жареное мясо курицы — 200 г;
• ряженка — 200 г.
3-й день
Завтрак:
• манная каша — 150 г;
• вареные яйца — 2 шт.;
• чай с сахаром.
Обед:
• щи из квашеной капусты — 250 мл;
• курица с сыром — 100 г;
• чай или кофе с сахаром.
Полдник:
• яблочный сок — 200 мл;
• апельсин — 1 шт.
Ужин:
• перловая каша — 150 г;
• йогурт — 200 г.
4-й день
Завтрак:
• рисовая каша с изюмом — 150 г;
• чай с сахаром.
Обед:
• щи из свежей капусты — 250 мл;
• гречневая каша с мясом — 100 г;
• салат из свежей моркови — 100 г;
• кофе с сахаром.
Полдник:
• ананасовый сок — 200 мл;

• чернослив — 100 г.
Ужин:
• картофельное пюре — 150 г;
• жареная рыба — 100 г;
• кефир — 200 г.

Существует версия, что Наполеон потерпел поражение при Ватерлоо из-за обострения геморроя.

5-й день
Завтрак:
• творог с курагой — 100 г;
• твердый сыр — 50 г;
• чай с сахаром.
Обед:
• рассольник — 250 мл;
• курица в красном вине — 200 г.
Полдник:
• молоко — 200 мл;
• овсяные хлопья с отрубями — 50 г.
Ужин:
• перловая каша — 150 г;
• вареная рыба — 100 г;
• салат из свежей капусты с оливковым маслом — 100 г;
• йогурт — 200 г.
6-й день
Завтрак:
• манная каша с орехами — 100 г;
• твердый сыр — 50 г;
• кофе с сахаром.
Обед:
• борщ — 250 мл;
• вареные креветки — 200 г;
Полдник:
• апельсиновый сок — 200 мл;
• яблоко — 1 шт.
Ужин:
• жареный картофель с грибами — 150 г;
• салат из вареной свеклы — 100 г;
• кефир — 200 г.
7-й день
Завтрак:
• пшенная каша — 100 г;
• шницель — 100 г;
• чай с сахаром.

Обед:
• овощной суп — 250 мл;
• вареное мясо курицы — 200 г;
• салат из морской капусты — 100 г;
• чай с сахаром.
Полдник:
• яблочно-персиковый сок — 200 мл;
• чернослив — 100 г.
Ужин:
• паровая рыба — 100 г;
• тушеный картофель — 200 г;
• кефир — 200 г.

Синдром хронической усталости

По мнению ученых, это вирусное заболевание, поражающее нервную, иммунную и мышечную системы.

Основными причинами являются несбалансированное питание, депрессия, малоподвижный образ жизни, нехватка свежего воздуха.

Синдрому хронической усталости больше подвержены женщины, так как они более эмоциональны, чем мужчины.

Для профилактики и лечения заболевания необходимы правильное питание, физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе и положительные эмоции.

Рацион на неделю, рассчитанный на 1 человека

1-й день

Завтрак:

• салат из печеной свеклы и лосося — 200 г;

• чай или кофе с сахаром.

Обед:

• бульон с клецками из мяса — 250 мл;

• вареное мясо курицы — 150 г;

• салат из свежих помидоров с петрушкой — 100 г;

• чай с сахаром.

Полдник:

• кефир — 200 г;

• банан — 1 шт.

Ужин:

• плов с сухофруктами — 150 г;

• йогурт — 200 г.

В большинстве случаев при синдроме хронической усталости наблюдаются отек лимфатических узлов и воспаление суставов. Незаменимые жирные кислоты значительно облегчают эти симптомы.

2-й день

Завтрак:

• чай с сахаром;

• пшенная каша с маслом — 200 г.
Обед:
• кофе с сахаром;
• суп-пюре с фрикадельками — 250 мл;
• тефтели из индейки с пастой — 100 г.
Полдник:
• апельсиновый сок — 200 мл;
• банан — 1 шт.
Ужин:
• чай с сахаром;
• тыквенная каша — 200 г.

3-й день

Завтрак:
• чай с сахаром;
• вареные яйца — 2 шт.;
• гороховая каша — 150 г.
Обед:
• щи из свежей капусты — 250 мл;
• курица под печеночным соусом — 100 г;
• чай или кофе с сахаром.
Полдник:
• грушевый сок — 200 мл;
• яблоко — 1 шт.
Ужин:
• рисовая каша с курагой — 150 г;
• йогурт — 200 г.

4-й день

Завтрак:
• гречневая каша с морковью — 150 г;
• вареные сосиски — 2 шт.;
• чай с сахаром.
Обед:
• борщ — 250 мл;
• овощное рагу — 100 г;
• салат из вареной свеклы — 100 г;
• кофе с сахаром.
Полдник:
• яблочный сок — 200 мл;
• банан — 1 шт.
Ужин:
• рисовая каша с маслом — 150 г;
• жареная рыба — 100 г;
• молоко — 200 мл.

Синдром хронической усталости может возникнуть из-за дефицита витамина B_{12}.

5-й день
Завтрак:
• жареная рыба — 100 г;
• твердый сыр — 50 г;
• чай с сахаром.
Обед:
• рассольник — 250 мл;
• жаркое из ягненка со шпинатом — 200 г;
• чай с сахаром.
Полдник:
• ананасовый сок — 200 мл;
• грецкие орехи — 50 г.
Ужин:
• пшенная каша с тыквой — 150 г;
• вареная рыба — 100 г;
• салат из свежей капусты с лимоном — 100 г;
• йогурт — 200 г.
6-й день
Завтрак:
• креветки с авокадо и тыквенными семенами — 100 г;
• твердый сыр — 50 г;
• кофе с сахаром.
Обед:
• щи из свежей капусты — 250 мл;
• голубцы — 200 г;
Полдник:
• виноградный сок — 200 мл;
• арахис — 50 г.
Ужин:
• рисовая каша с изюмом — 150 г;
• салат из вареной свеклы — 100 г;
• йогурт — 200 г.
7-й день
Завтрак:
• вареные сосиски — 2 шт.;
• кабачковая икра — 100 г;
• чай с сахаром.
Обед:
• гороховый суп — 250 мл;
• жареное мясо курицы — 200 г;
• салат из свежих огурцов с укропом — 100 г;

• чай с сахаром.
Полдник:
• тыквенный сок — 200 мл;
• банан — 1 шт.
Ужин:
• картофельное пюре — 100 г;
• тушеная капуста — 100 г;
• кефир — 200 г.

Стресс

Стрессовое состояние возникает в результате испытываемого человеком волнения, напряжения, страха и прочих отрицательных эмоций.

Стресс — это реакция на опасность или дискомфортное состояние и автоматическая подготовка к борьбе или бегству.

Бороться со стрессами помогают продукты, содержащие кальций, магний, цинк, витамины группы В и сложные углеводы.

Рацион на неделю, рассчитанный на 1 человека

1-й день
Завтрак:
• пшенная каша с черносливом — 200 г;
• чай или кофе с сахаром.
Обед:
• молочный суп — 250 мл;
• лосось со специями — 150 г;
• салат из свежих помидоров с петрушкой — 100 г;
• чай с сахаром.
Полдник:
• кефир — 200 г;
• банан — 1 шт.
Ужин:
• вареный лосось с морковью и лимоном — 150 г;
• йогурт — 200 г.
2-й день
Завтрак:
• гречневая каша с грибами — 200 г;
• чай с сахаром.
Обед:
• бульон с фрикадельками — 250 мл;
• пюре из белой фасоли — 100 г;
• кофе с сахаром.
Полдник:
• апельсиновый сок — 200 мл;
• банан — 1 шт.
Ужин:
• жареное мясо курицы — 200 г;
• чай с сахаром.
3-й день

Завтрак:
• овсяная каша с медом — 150 г;
• чай с сахаром.
Обед:
• уха из морской рыбы — 250 мл;
• жареное мясо курицы с фасолью — 100 г;
• чай или кофе с сахаром.
Полдник:
• персиковый сок — 200 мл;
• инжир — 100 г.
Ужин:
• гороховая каша с морковью — 150 г;
• йогурт — 200 г.

4-й день

Завтрак:
• творог — 150 г;
• зразы из лосося — 100 г;
• чай с сахаром.
Обед:
• гороховый суп — 250 мл;
• плов — 100 г;
• салат из свежей моркови — 100 г;
• кофе с сахаром.
Полдник:
• яблочный сок — 200 мл;
• банан — 1 шт.
Ужин:
• картофель, запеченный кубиками — 150 г;
• котлеты рубленые — 100 г;
• молоко — 200 мл.

5-й день

Завтрак:
• рисовая каша с грибами — 100 г;
• твердый сыр — 50 г;
• чай с сахаром.
Обед:
• рисовый суп — 250 мл;
• картофельное пюре, обжаренное в сухарях — 200 г.
Полдник:
• морковный сок — 200 мл;
• банан — 1 шт.
Ужин:
• фасоль с копченой грудинкой — 150 г;
• вареная рыба — 100 г;

• салат из свежей капусты с подсолнечным маслом — 100 г;
• йогурт — 200 г.

6-й день

Завтрак:
• фасоль, тушенная с почками — 100 г;
• твердый сыр — 50 г;
• кофе с сахаром.

Обед:
• суп-пюре из фасоли — 250 мл;
• вареные кальмары с майонезом — 200 г;

Полдник:
• томатный сок — 200 мл;
• яблоко — 1 шт.

Ужин:
• гречневая каша с грибами — 150 г;
• салат из вареной свеклы — 100 г;
• йогурт — 200 г.

7-й день

Завтрак:
• перловая каша с мясом — 200 г;
• чай с сахаром.

Обед:
• гороховый суп — 250 мл;
• зеленая фасоль в сметане — 150 г;
• салат из свежих огурцов и помидоров с укропом — 100 г;
• чай с сахаром.

Полдник:
• персиковый сок — 200 мл;
• банан — 1 шт.

Ужин:
• блины с творогом — 200 г;
• кефир — 200 г.

Целлюлит

Основными причинами данного заболевания являются неправильное питание, гормональный дисбаланс, малоподвижный образ жизни, наследственность, переутомление и стрессы.

По статистике, с проблемой «апельсиновой корки» сталкиваются 8 из 10 женщин.

Антицеллюлитные кремы и гели при регулярном применении являются эффективными средствами для борьбы с целлюлитом.

Для профилактики и лечения целлюлита необходимо составить маложирный рацион, посещать массажиста или делать массаж самостоятельно, заниматься спортом.

Рацион на неделю, рассчитанный на 1 человека

1-й день

1-й завтрак:
• кофе с молоком и сахарином;
• 1 ломтик черного хлеба;
• творог — 150 г.

2-й завтрак:
• сок без сахара — 200 мл.

Обед:
• овощной суп — 250 мл;
• 1 ломтик черного хлеба;
• вареные сосиски — 2 шт.;
• зеленый чай без сахара.

Полдник:
• сок без сахара — 200 мл;
• яблоко — 1 шт.

Ужин:
• отварной картофель — 150 г;
• салат из свежих огурцов — 100 г;
• травяной чай без сахара.

Людям, ведущим малоподвижный образ жизни, требуется не более 2000 ккал в день.

2-й день
1-й завтрак:
• травяной чай без сахара;
• яйцо всмятку — 1 шт.;
• 1 ломтик черного хлеба;
• сливочного масло — 10 г.
2-й завтрак:
• сок без сахара — 200 мл.
Обед:
• капустный суп — 250 мл;
• фаршированный перец — 150 г;
• ломтик черного хлеба — 1 шт.;
• зеленый чай без сахара.
Полдник:
• травяной чай.
Ужин:
• капустный суп;
• вареное нежирное мясо — 150 г;
• яйцо всмятку — 1 шт.;
• травяной чай без сахара.
3-й день
1-й завтрак:
• апельсин;
• ломтик черного хлеба — 1 шт.;
• сливочное масло — 10 г;
• яйцо всмятку — 1 шт.;
• травяной чай без сахара.
2-й завтрак:
• сок без сахара.
Обед:
• овощной суп — 250 мл;
• омлет — 150 г;
• салат из свежих огурцов и помидоров — 100 г;
• ломтик черного хлеба — 1 шт.;
• зеленый чай без сахара.
Полдник:
• сок без сахара;
• апельсин — 1 шт.
Ужин:
• тушеная тыква — 200 г;
• обезжиренная сметана — 50 г.
4-й день
1-й завтрак:
• яйцо всмятку — 1 шт.;

• обезжиренный йогурт — 200 г;
• 1 ломтик черного хлеба.
• сливочное масло — 10 г;
• чай с сахарином.
2-й завтрак:
• обезжиренный кефир — 200 г;
• апельсин — 1 шт.
Обед:
• овощной суп;
• отварной картофель — 150 г;
• 1 ломтик черного хлеба;
• чай с сахарином;
Полдник:
• травяной чай без сахара.
Ужин:
• вареное мясо — 200 г;
• квашеная капуста — 150 г;
• яблоко — 1 шт.;
• обезжиренный кефир — 200 г.

Людям, ведущим активный образ жизни, требуется не более 3500 калл в сутки.

5-й день
1-й завтрак:
• 1 ломтик черного хлеба;
• нежирная колбаса — 50 г.
• кофе с сахарином;
2-й завтрак:
• сок без сахара — 200 мл.
Обед:
• овощной суп — 250 мл;
• яичница — 150 г;
• салат из свежих огурцов — 100 г;
• 1 ломтик черного хлеба;
• сливочное масло;
• чай с сахарином.
Полдник:
• яйцо всмятку — 1 шт.
• чай с сахарином;
Ужин:
• овощной суп — 250 мл;
• гренка — 1 шт.;
• обезжиренный творог — 100 г;
• обезжиренный кефир — 200 г.

6-й день
1-й завтрак:
• яйцо всмятку — 1 шт.;
• 1 ломтик черного хлеба;
• яблоко — 1 шт.;
• чай с сахарином.
2-й завтрак:
• сок без сахара.
Обед:
• овощной суп;
• вареное нежирное мясо — 100 г;
• 1 ломтик черного хлеба.
Полдник:
• чай с сахарином.
Ужин:
• салат из свеклы — 200 г;
• 1 ломтик черного хлеба;
• кофе с молоком и сахарином.
7-й день
1-й завтрак:
• яйцо всмятку — 1 шт.;
• 1 ломтик черного хлеба.;
• сливочное масло — 10 г;
• чай с сахарином.
2-й завтрак:
• сок без сахара — 200 мл.
Обед:
• овощной суп — 250 мл;
• вареная рыба — 100 г;
• салат из свежей капусты — 100 г;
• 1 ломтик черного хлеба;
• чай с сахарином.
Полдник:
• сок без сахара.
Ужин:
• нежирный творог — 150 г,
• обезжиренная сметана — 50 г;
• 1 ломтик черного хлеба.

4. Диета и подготовка к ней

Прежде чем начать соблюдать какую-либо диету, необходимо определить свой оптимальный вес и научиться справляться с эмоциональным напряжением, которое возникает из-за изменения привычного рациона. О том, как это сделать, подробно рассказывается в данной главе.

Определение лишнего веса

Лишний вес не определяется по каким-либо таблицам и формулам. Так как не существует единой нормы веса, он зависит от индивидуальных особенностей организма. Если вы хорошо себя чувствуете и не испытываете затруднений при движении, физических нагрузках — значит вес в норме. Поэтому если он немного отличается от данных в таблице 1, это еще не значит, что у вас есть лишние килограммы.

По самой известной формуле, чтобы определить нормальный вес, нужно от роста в сантиметрах отнять 100. Однако эта формула неточная, она подходит лишь для людей среднего роста, поскольку не учитывает телосложение.

> *Самый простой и точный способ диагностики ожирения — измерение толщины складки кожи на животе. У мужчин нормой считается 1–2 см, а у женщин — 2–4 см. Складка толщиной 5–10 см является верным признаком ожирения.*

Таблица 1. Нормальный вес женщин и мужчин среднего телосложения

Женщины	**Мужчины**		
Рост	**Вес**	**Рост**	**Вес**
147	44-49	157	54-59
150	45-50	160	55-60
152	46-51	162	56-62
155	47-53	165	58-63
157	49-54	168	59-65
160	50-56	170	61-67
162	51-57	173	63-69
165	53-59	175	65-71
168	55-61	178	66-73
170	56-63	180	68-75
173	58-65	183	70-77
175	60-67	185	72-80
178	62-69	188	74-82
180	64-71	190	76-84
183	66-72	193	78-86

В настоящее время особой популярностью пользуется определение индекса массы тела (ИМТ). Чтобы его высчитать, разделите вес в килограммах на рост в метрах, возведенный в квадрат (кг/м^2). Эта формула идеально подходит людям с любым

ростом. Нормальный ИМТ — 19–25. Если ИМТ меньше 19, ваш вес ниже нормы, а если 25–30 — у вас избыточный вес, 30–40 — признак ожирения, более 40 — сильное ожирение.

Психологическая поддержка

Известно, что недовольство своим телом сразу вызывает неуверенность в себе, что, в свою очередь, влияет не только на эмоциональное состояние, но и на внешний вид. Неуверенность вызывает напряжение мышц живота и плечевого пояса, сгорбленность спины и сутулость. Если не бороться с этими недостатками, жировые отложения накапливаются с еще большей интенсивностью. Естественно, что психика и тело взаимосвязаны. Мимика, осанка и одежда с точностью отражают то, как человек относится к себе и окружающему миру.

Большинство женщин мечтают сохранить стройную фигуру, изящество и легкость. Поэтому избавление от лишнего веса — верный путь к позитивному мироощущению. Но, как правило, ничего нельзя добиться без упорства и труда, и для того чтобы решить данную проблему, необходимо проявить силу воли. Прежде чем выбрать подходящую диету и начать ее придерживаться, необходимо поставить перед собой цель избавиться от ненавистных килограммов.

Важно понять, по каким именно причинам вы набираете лишний вес.

Возможно, вы привыкли получать удовольствие от вкусной еды, в этом случае попробуйте найти увлечение, которое заменит привычку постоянно жевать (посещение театра или занятия спортом).

Вероятно, вам придется выслушать скептически настроенных людей, страдающих полнотой. Обычно, услышав о каком-либо методе борьбы с лишним весом, они начинают рассуждать о том, что все диеты бесполезны. Такие люди будут пытаться аргументировать свои доводы, рассказывая о многочисленных методах, которые они безрезультатно перепробовали. Вероятно, подобные скептики действительно пробовали различные диеты, но не смогли их выдержать до конца. Такие убеждения чаще всего являются самообманом.

Есть еще один способ оправдания собственной слабости. Очень удобно ссылаться на генетическую предрасположенность, возраст и экологические проблемы. В некоторых случаях такие убеждения вполне обоснованны, но когда человек ставит перед собой цель, он способен справиться со многими препятствиями.

Перед тем как начать придерживаться какой-либо диеты, вам необходимо четко определить, какого результата вы хотите добиться. При этом необходимо ставить перед собой реальные цели. Обычно людям с избыточным весом хочется сразу сбросить

10–20 кг и навсегда от них избавиться, но это недостижимо. Не забывайте, что такие цели впоследствии влекут за собой вышеупомянутые отговорки о неэффективности диет. Необходимо учитывать и то, что организм каждого человека имеет индивидуальные особенности, поэтому не следует стремиться приобрести фигуру фотомодели или известной актрисы.

> *К переменам должно быть готово не только тело, но и сознание. Только тогда вы сможете уверенно придерживаться диеты и достигнуть положительных результатов.*

К поставленной цели лучше всего идти постепенно. И тогда диета даст вам уникальную возможность день за днем наблюдать, как меняется ваша фигура.

Противопоказания и рекомендации

Прежде чем начать придерживаться какой-либо диеты, обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом. Дело в том, что диеты противопоказаны людям с хроническими заболеваниями, болезнями почек, сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, а также беременным и кормящим женщинам.

Людям, не имеющим каких-либо заболеваний, прежде чем сесть на диету, следует получить консультацию диетолога, а специалист определит точную причину, по которой человек имеет склонность к полноте.

Также есть вероятность того, что человек может и не знать, что у него есть какое-либо заболевание. В данном случае необдуманное следование диете может привести к печальным последствиям. Поэтому не рискуйте своим здоровьем и не пренебрегайте советами врача.

Следует отметить, что при интенсивных физических и умственных нагрузках организму требуется значительное количество углеводов.

Так что не рекомендуется придерживаться диеты, если в ближайшем будущем ожидают такие нагрузки, как годовой отчет, ремонт квартиры, сверхурочные работы, сессия или переезд на новое место жительства.

Прежде всего, к побочным эффектам от соблюдения диет относится индивидуальная непереносимость. Как известно, организм каждого человека имеет индивидуальные физиологические и психологические особенности, поэтому одна и та же диета одним людям помогает, а другим только вредит.

> *Если диета предусматривает употребление продуктов, бедных белками, минералами и пищевыми волокнами, она вредна для организма.*

Следует помнить, что нельзя слишком долго придерживаться диеты. Дело в том, что организм довольно быстро привыкает к новому режиму питания, в результате чего вес снижается с меньшей интенсивностью, чем в начале, или вообще перестает снижаться.

Диеты, предназначенные для быстрого снижения веса, не рассчитаны на формирование навыков рационального питания, в этом заключается их самый главный недостаток. Поэтому в большинстве случаев по окончании курса такой диеты человек

быстро набирает килограммы, которые сбросил, а иногда даже больше.

Если вы все же приняли решение сидеть на «быстродействующей» диете, необходимо соблюдать некоторые рекомендации. Например, выбирайте такую диету, которая содержит продукты вашего постоянного рациона. В этом случае вам будет гораздо легче ей следовать.

Не соблюдайте диету дольше, чем это предусмотрено. Это особенно касается тех диет, которые рассчитаны на избавление от большого количества лишних килограммов за короткий промежуток времени. Обычно такие жесткие диеты расписаны по дням и их не рекомендуется повторять в течение определенного срока.

Правила соблюдения диеты

Для того чтобы диета была эффективной, выполняйте следующие правила:

• если вы выбрали диету, соблюдайте ее в течение указанного времени;

• если во время диеты вы думаете о привычной еде, найдите себе занятие, чтобы отвлечься;

• не заменяйте указанные в диете продукты;

• если вас приглашают в гости, поешьте дома либо приготовьте блюдо, на которое нет запрета, и возьмите его с собой;

• приобретите весы и сантиметр, чтобы у вас постоянно была возможность оценивать результаты диеты.

Чтобы достичь поставленной цели, вам необходимо запастись терпением. Не забывайте, что вам нужно не только быстро похудеть, но и сохранить положительный результат. А для этого потребуется время.

Диеты

Как уже упоминалось, избавиться от лишних килограммов можно с помощью специальной диеты, соответствующей индивидуальным особенностям вашего организма. В данной главе представлен ряд самых распространенных диет, из которых вы сможете выбрать ту, которая подойдет именно вам.

Маложирная диета

Данная диета считается идеальной по безопасности и переносимости. Ее основное преимущество в том, что она не содержит почти никаких запретов. Главное условие — уменьшение потребления жиров до 20 % в день (30–40 г жира). Употребление углеводов допускается в любом количестве.

В настоящее время некоторые исследователи считают, что углеводы не способствуют накоплению избыточного веса, а напротив защищают организм от ожирения. Это противоречит убеждению, что мучная и сладкая пища способствует появлению лишних килограммов. Однако за счет такой особенности данной диеты ее можно соблюдать в течение долгого времени. Основной недостаток маложирной диеты, в ее малой эффективности, за 3 мес можно потерять не более 2–3 кг. Однако она является надежной защитой от лишнего веса.

Биодобавки, массаж, иглотерапия, физические упражнения являются хорошими вспомогательными средствами, повышающими эффективность и переносимость диеты.

Рацион на неделю, рассчитанный на 1 человека:

1-й день
1-й завтрак:
• булочка;
• чай с сахаром;
• фрукты по выбору — 1 шт.
2-й завтрак:
• натуральный сок.
Обед:
• овощной суп — 250 мл;

• макароны — 150 г;
• чай с сахаром;
• яблоко.
Полдник:
• обезжиренный кефир — 200 мл.
Ужин:
• отварной картофель — 200 г;
• 1 ломтик пшеничного хлеба;
• чай с сахаром;
• апельсин.
2-й день
1-й завтрак:
• кофе с сахаром;
• песочное печенье — 100 г.
2-й завтрак:
• натуральный сок — 200 мл.
Обед:
• овощной суп — 250 мл;
• отварной рис — 150 г;
• салат из редьки — 100 г;
• чай с сахаром.
Полдник:
• травяной чай.
Ужин:
• гречневая каша — 200 г;
• булочка;
• сливочное масло — 10 г;
• чай с сахаром.
3-й день
1-й завтрак:
• фрукты по выбору — 1 шт;
• вафли — 100 г;
• чай с сахаром.
2-й завтрак:
• натуральный сок — 200 мл.
Обед:
• овощной суп — 250 мл;
• отварной картофель — 200 г;
• 1 ломтик пшеничного хлеба;
• салат из свежих огурцов — 100 г;
• чай с сахаром.
Полдник:
• натуральный сок — 200 мл.
Ужин:

• нежирное мясо — 150 г;
• чай с сахаром;
• кабачки, поджаренные на растительном масле — 100 г.

Диету можно считать подходящей только тогда, когда она не причиняет вреда здоровью человека и сравнительно легко переносится.

4-й день
1-й завтрак:
• чай с сахаром;
• обезжиренное молоко — 200 мл;
• банан — 1 шт.
2-й завтрак:
• травяной чай с сахаром.
Обед:
• овощной суп — 250 мл;
• чай с сахаром;
• обезжиренный творог — 150 г.
Полдник:
• натуральный сок — 200 мл.
Ужин:
• обезжиренное молоко — 200 мл;
• овсяная каша — 200 г;
• чай с сахаром;
• банан — 1 шт.
5-й день
1-й завтрак:
• сушки — 200 г;
• травяной чай с сахаром.
2-й завтрак:
• натуральный сок — 200 мл.
Обед:
• овощной суп — 250 мл;
• кальмары — 100 г;
• 1 ломтик пшеничного хлеба;
• помидоры — 2 шт;
• чай с сахаром.
Полдник:
• травяной чай с сахаром.
Ужин:
• макароны — 200 г;
• вареная рыба — 100 г;
• чай с сахаром.
6-й день

1-й завтрак:
• кофе с сахаром;
• печенье — 100 г;
• вареное яйцо — 1 шт.
2-й завтрак:
• натуральный сок — 200 мл.
Обед:
• овощной суп — 250 мл;
• пшенная каша — 200 г;
• вареное мясо — 100 г;
• 1 ломтик пшеничного хлеба;
• чай с сахаром.
Полдник:
• чай с сахаром.
Ужин:
• отварной картофель — 200 г;
• вареное мясо курицы — 100 г;
• чай с сахаром.

7-й день

1-й завтрак:
• халва — 100 г;
• травяной чай с сахаром.
2-й завтрак:
• натуральный сок — 200 мл.
Обед:
• овощной суп — 250 мл;
• вареные макароны — 200 г;
• салат из свежих помидор — 100 г;
• 1 ломтик пшеничного хлеба;
• чай с сахаром.
Полдник:
• натуральный сок — 200 мл.
Ужин:
• тушеная капуста — 200 г;
• вареное мясо — 100 г;
• салат из вареной свеклы — 100 г;
• чай с сахаром.

Кремлевская диета (диета американских астронавтов)

Основой данной диеты является американская система «Условия эффективности питания, применяемые при разработке рациона военных и астронавтов США». Ее главный принцип — минимальное потребление углеводов.

По мнению некоторых исследователей, углеводы служат основным источником образования жира в организме. Взрослый человек употребляет примерно 400–500 г углеводов в день. При уменьшении этого количества организм вырабатывает их из белков и жиров. При этом низкий уровень выработки глюкозы из углеводов приводит к уменьшению выделения инсулина — гормона, который способствует накоплению жира, а это вынуждает организм прибегать к уже имеющимся запасам жира для извлечения необходимой энергии.

В настоящее время кремлевская диета популярна как на Западе, так и в России. К ее разновидностям можно отнести диету Аткинса и Агатстона, а также диету польского специалиста-диетолога доктора Квасьневского.

В кремлевской диете не запрещается употребление мяса, рыбы, яиц, сыра, некоторых овощей. При этом сводится к минимуму употребление хлеба, мучных, сладких и картофельных блюд. А от сахара в период диеты необходимо отказаться.

Чтобы избавиться от накопленного годами лишнего веса, необходимо дисциплинированно соблюдать диету.

Продукты питания измеряются в условных единицах (у. е.), подсчет которых необходимо вести при составлении ежедневного меню. Важно учитывать, что 1 у. е. диеты приравнивается к 1 г углеводов.

Чтобы добиться положительных результатов, приведите суточный рацион к следующим показателям:

• при потреблении до 40 у. е. за 8 дней можно сбросить 5,5 кг;

• для поддержания достигнутого результата вам необходимо 40–60 у. е.;

• при наборе 60 у. е. и более вес увеличивается.

Конкретное число условных единиц, которое приходится на 100 г различных продуктов в приложении 2.

Рацион на неделю, рассчитанный на 1 человека:

1-й день

Завтрак:

• сыр — 100 г (1 у. е.);

• яичница с ветчиной — 100 г (2 у. е.);

• чай или кофе без сахара (0 у. е.).

Обед:

• салат из кальмаров с оливками — 100 г (3 у. е.);

• филе судака, запеченного с грибами — 150 г (1 у. е.);

• чай без сахара (0 у. е.).

Полдник:

• яблоко среднего размера — 1 шт. (18 у. е.).

Ужин:

• помидор — 1 шт. (6 у. е.);

• вареное куриное мясо — 200 г (0 у. е.);

• несладкий йогурт — 200 г (7 у. е.).

Сумма — 38 у. е.

2-й день

Завтрак:

• творог — 150 г (4 у. е.);

• вареные яйца, фаршированные грибами — 2 шт. (1 у. е.);

• чай без сахара (0 у. е.).

Обед:

• овощной салат с перцем и подсолнечным маслом — 150 г (8 у. е.);

• отбивная из нежирной свинины — 100 г (0 у. е.);

• кофе без сахара (0 у. е.).

Полдник:

• грецкие орехи — 30 г (4 у. е.).

Ужин:

• вареная цветная капуста — 100 г (5 у. е.);

• куриная грудка, запеченная с сыром — 100 г (0 у. е.);

• чай без сахара (0 у. е.).

Сумма — 22 у. е.

3-й день

Завтрак:

• сыр — 100 г (2 у. е.);

• вареные яйца — 2 шт.(1 у. е.);

• чай без сахара (0 у. е.).

Обед:

• овощной салат с маслом — 100 г (6 у. е.);

• шашлык — 100 г (0 у. е.);

• чай или кофе без сахара (0 у. е.).

Полдник:

• черные оливки — 10 шт. (2 у. е.).

Ужин:
• помидор — 1 шт. (6 у. е.);
• вареная рыба — 200 г (0 у. е.);
• несладкий йогурт — 200 г (9 у. е.).
Сумма — 24 у. е.

4-й день

Завтрак:
• салат из цветной капусты — 100 г (5 у. е.);
• вареные сосиски — 4 шт. (3 у. е.);
• чай без сахара (0 у. е.).
Обед:
• овощной салат с шампиньонами — 150 г (6 у. е.);
• люля-кебаб из баранины — 100 г (0 у. е.);
• кофе без сахара (0 у. е.).
Полдник:
• грецкие орехи — 30 г (4 у. е.).
Ужин:
• листовой салат — 100 г (4 у. е.);
• жареная рыба — 200 г (0 у. е.);
• чай без сахара (0 у. е.).
Сумма — 22 у. е.

5-й день

Завтрак:
• диетический творог с зеленью — 200 г (2 у. е.);
• чай без сахара (0 у. е.).
Обед:
• салат из помидоров с оливками — 150 г (6 у. е.);
• свиная корейка, жаренная с яйцом — 200 г (1 у. е.);
• чай без сахара (0 у. е.).
Полдник:
• арахис — 30 г (5 у. е.).
Ужин:
• сыр — 100 г (2 у. е.);
• красное сухое вино — 50 мл (2 у. е.);
• вареная рыба — 200 г (0 у. е.);
• листовой салат — 200 г (4 у. е.);
• несладкий йогурт — 200 г (7 у. е.).
Сумма — 29 у. е.

6-й день

Завтрак:
• сыр — 100 г (1 у. е.);
• яичница с ветчиной — 100 г (1 у. е.);
• кофе без сахара (0 у. е.).
Обед:

• вареные кальмары с майонезом — 200 г (1 у. е.);
• бифштекс — 100 г (0 у. е.);
• красное сухое вино — 50 мл (2 у. е.).
Полдник:
• яблоко — 1 шт. (18 у. е.).
Ужин:
• листовой салат — 100 г (2 у. е.);
• жареная рыба — 200 г (0 у. е.);
• несладкий йогурт — 200 г (7 у. е.).
Сумма — 32 у. е.

7-й день

Завтрак:
• вареные сосиски — 4 шт. (3 у. е.);
• кабачковая икра — 50 г (9 у. е.).
Обед:
• листовой салат — 200 г (4 у. е.);
• курица, приготовленная на гриле — 150 г (0 у. е.);
• чай без сахара (0 у. е.).
Полдник:
• грецкие орехи — 30 г (4 у. е.).
Ужин:
• помидоры — 2 шт. (6 у. е.);
• вареное мясо — 200 г (0 у. е.);
• нежирный йогурт — 200 г (7 у. е.).
Сумма — 33 у. е.

Диеты по группе крови

Диета по I группе крови (тип 0)

Данная группа крови считается самой древней из групп, и именно от нее в процессе эволюции произошли все остальные группы.

Согласно статистике, к этому типу относится примерно 33,5 % населения Земли. Психологи утверждают, что люди с I группой крови — экстраверты, яркие лидеры.

Исследователи считают, что у них редко возникают проблемы с пищеварением и они имеют хороший иммунитет. Однако люди с этим типом крови подвержены артритам, язвем желудка, аллергии, у них плохая свертываемость крови.

> *Соблюдайте особую осторожность при приеме аспирина, поскольку он повышает кислотность и разжижает кровь.*

В рацион рекомендуется вводить больше мяса (кроме свинины), печень, морепродукты, рыбу, фрукты и овощи (кроме кислых), ржаной хлеб, травяной чай, красное вино, а также йодированную соль, шпинат, брокколи, редис, пищевые добавки, витамины группы В, кальций, марганец, йод. Необходимо ограничить потребление круп, мучного, кофе и крепких спиртных напитков.

Следует исключить из рациона следующие продукты: бобовые, свежую капусту, кукурузу, пшеницу, картофель, цитрусовые, мороженое и сахар.

Рацион на неделю, рассчитанный на 1 порцию:

1-й день

1-й завтрак:

• фрукт по выбору (кроме цитрусовых) — 1 шт.

• чай без сахара;

2-й завтрак:

• натуральный сок — 200 мл.

Обед:

• овощной суп — 250 мл;

• жареная рыба — 150 г;

• чай без сахара;

• яблоко — 1 шт.

Полдник:
• травяной чай.
Ужин:
• жареная печень — 200 г;
• 1 ломтик ржаного хлеба;
• чай без сахара;
• апельсин — 1 шт.

2-й день

1-й завтрак:
• виноград — 100 г.
• травяной чай;
2-й завтрак:
• натуральный сок — 200 мл.
Обед:
• овощной суп — 250 мл;
• вареное мясо — 200 г;
• салат из редьки — 100 г;
• чай без сахара.
Полдник:
• травяной чай.
Ужин:
• салат из морской капусты — 100 г;
• вареная рыба — 150 г;
• 1 ломтик ржаного хлеба;
• сливочное масло — 10 г;
• чай без сахара.

3-й день

1-й завтрак:
• фрукт по выбору (кроме цитрусовых) — 1 шт.
• чай без сахара;
2-й завтрак:
• натуральный сок — 200 мл.
Обед:
• овощной суп — 250 мл;
• жареное мясо — 200 г;
• 1 ломтик ржаного хлеба;
• салат из свежих огурцов — 100 г;
• чай без сахара.
Полдник:
• натуральный сок — 200 мл.
Ужин:
• креветки — 100 г;
• кабачки, поджаренные без жира — 150 г;
• чай без сахара.

4-й день
1-й завтрак:
• обезжиренное молоко — 200 мл;
• банан — 1 шт;
• чай без сахара.
2-й завтрак:
• травяной чай.
Обед:
• овощной суп — 250 мл;
• обезжиренный творог — 150 г.
Полдник:
• натуральный сок — 200 мл.
Ужин:
• вареное мясо — 200 г;
• салат из морской капусты — 100 г;
• чай без сахара;
• банан — 1 шт.
5-й день
1-й завтрак:
• фрукт по выбору (кроме цитрусовых) — 1 шт.
• травяной чай без сахара;
2-й завтрак:
• натуральный сок — 200 мл.
Обед:
• овощной суп — 250 мл;
• кальмары — 200 г;
• 1 ломтик ржаного хлеба;
• салат из свежих помидоров — 100 г.
Полдник:
• травяной чай.
Ужин:
• вареная рыба — 150 г;
• салат из свеклы — 100 г;
• чай без сахара.
6-й день
1-й завтрак:
• вареное яйцо — 1 шт;
• чай без сахара.
2-й завтрак:
• натуральный сок — 200 мл.
Обед:
• овощной суп — 250 мл;
• вареная рыба — 150 г;
• 1 ломтик ржаного хлеба.

Полдник:
• чай без сахара.
Ужин:
• вареное мясо курицы — 200 г;
• салат из свежих огурцов и помидоров — 100 г;
• чай без сахара.

7-й день

1-й завтрак:
• фрукт по выбору (кроме цитрусовых) — 1 шт.
• травяной чай без сахара;
2-й завтрак:
• натуральный сок — 200 мл.
Обед:
• овощной суп — 250 мл;
• жареная печень — 200 г;
• салат из свежих помидоров — 100 г;
• 1 ломтик ржаного хлеба.
Полдник:
• натуральный сок — 200 мл.
Ужин:
• жареная рыба — 200 г;
• салат из редьки — 100 г;
• чай без сахара.

Диета по II группе крови (тип А)

Данный тип возник при переходе от кочевого стиля жизни к оседлому. По статистическим данным, приблизительно 37,8 % населения Земли относятся к этому типу. Психологи считают, что характерными чертами таких людей является оседлость, хорошая адаптация в рабочем коллективе, постоянство.

По мнению исследователей, они быстро привыкают к изменению диеты, у них не возникает проблем с пищеварением. Однако у таких людей ослаблены иммунная и нервная системы.

Представители этого типа склонны к заболеваниям печени и желчного пузыря, сердечно-сосудистой системы, а также к анемии, диабету.

Рекомендуется вводить в рацион овощи и фрукты (за исключением апельсинов, мандаринов, бананов и кокосов), рыбу (кроме палтуса, камбалы, сельди, а также икры), обезжиренный сыр, кисломолочные продукты, сахар в умеренном количестве, кофе, зеленый чай, красное вино, ананасовый, грейпфрутовый, морковный и вишневый соки, пищевые добавки, витамины группы В, а также кальций, цинк, селен, хром.

Пищеварительная система человека с данным типом крови

настроена на вегетарианство. Рекомендуется отказаться от мяса (допустимо мясо курицы или индейки в небольших количествах). Также следует избегать острой и соленой пищи.

Рацион на неделю, рассчитанный на 1 порцию:

1-й день

1-й завтрак:

• обезжиренный сыр — 100 г;

• фрукт по выбору (кроме цитрусовых, бананов и кокосов) — 1 шт.

• чай без сахара;

2-й завтрак:

• вишневый сок — 200 мл.

Обед:

• овощной суп — 250 мл;

• жареная рыба (кроме палтуса, камбалы и сельди) — 150 г;

• яблоко — 1 шт.

Полдник:

• травяной чай.

Ужин:

• кефир — 200 мл;

• салат из свежей капусты — 100 г;

• 1 ломтик ржаного хлеба.

2-й день

1-й завтрак:

• ряженка — 200 мл.

• травяной чай;

2-й завтрак:

• ананасовый сок — 200 мл.

Обед:

• овощной суп — 250 мл;

• салат из свежих помидоров — 100 г.

Полдник:

• травяной чай.

Ужин:

• салат из морской капусты — 150 г;

• вареная рыба (кроме палтуса, камбалы и сельди) — 150 г;

• 1 ломтик ржаного хлеба.

3-й день

1-й завтрак:

• фрукт по выбору (кроме цитрусовых, бананов и кокосов) — 1 шт.

• чай без сахара;
2-й завтрак:
• морковный сок — 200 мл.
Обед:
• овощной суп — 250 мл;
• салат из свежей свеклы — 100 г;
• 1 ломтик ржаного хлеба.
Полдник:
• вишневый сок — 200 мл.
Ужин:
• креветки — 200 г;
• кефир — 200 г.

4-й день

1-й завтрак:
• обезжиренное молоко — 200 мл;
• фрукт по выбору (кроме цитрусовых, бананов и кокосов) — 1 шт.
• чай без сахара;
2-й завтрак:
• травяной чай.
Обед:
• овощной суп — 250 мл;
• обезжиренный творог — 150 г.
Полдник:
• грейпфрутовый сок — 200 мл.
Ужин:
• кальмары — 100 г;
• салат из морской капусты — 100 г;
• виноград — 100 г.

5-й день

1-й завтрак:
• ряженка — 200 мл
• травяной чай без сахара,
2-й завтрак:
• морковный сок — 200 мл.
Обед:
• овощной суп — 250 мл;
• вареная рыба (кроме палтуса, камбалы и сельди) — 150 г;
• 1 ломтик ржаного хлеба;
• салат из свежих помидоров — 100 г.
Полдник:
• травяной чай.
Ужин:
• нежирный творог — 150 г;

• салат из свеклы — 100 г;

• фрукт по выбору (кроме цитрусовых, бананов и кокосов) — 1 шт.

6-й день

1-й завтрак:

• вареное яйцо — 1 шт.

• кофе без сахара;

2-й завтрак:

• ананасовый сок — 200 мл.

Обед:

• овощной суп — 250 мл;

• креветки — 200 г;

• 1 ломтик ржаного хлеба;

• салат из свежих огурцов и помидоров — 100 г.

Полдник:

• чай без сахара.

Ужин:

• вареное мясо курицы — 150 г;

• салат из морской капусты — 100 г.

7-й день

1-й завтрак:

• фрукт по выбору (кроме цитрусовых, бананов и кокосов) — 1 шт.

• кофе без сахара;

2-й завтрак:

• морковный сок — 200 мл.

Обед:

• овощной суп — 250 мл;

• вареное мясо индейки — 150 г;

• салат из свежей моркови — 100 г;

• 1 ломтик ржаного хлеба.

Полдник:

• вишневый сок — 200 мл.

Ужин:

• жареная рыба (кроме палтуса, камбалы и сельди) — 200 г;

• салат из редьки — 100 г;

• красное вино — 50 мл

Диета по III группе крови (тип B)

Данный тип возник в результате миграции рас. К нему относятся приблизительно 20,6 % населения Земли. Психологи считают, что это созидательные и гибкие люди.

Представители этого типа легко адаптируются к изменениям в рационе. У них хороший иммунитет и сбалансированная

нервная система, но они могут быть неустойчивы к редким вирусам.

Рекомендуется вводить в рацион мясо (кроме мяса курицы и утки), рыбу, молочные продукты, яйца, крупы (кроме гречневой и пшенной), бобовые, овощи (кроме помидоров, тыквы, оливок), фрукты (кроме кокосов). Из напитков желательно отдавать предпочтение травяному чаю, клюквенному, капустному, виноградному и ананасовому сокам.

Рацион на неделю, рассчитанный на 1 порцию:

1-й день
1-й завтрак:
• фрукт по выбору (кроме кокосов и ревеня) — 1 шт.
• чай без сахара;
2-й завтрак:
• виноградный сок — 200 мл.
Обед:
• овощной суп — 250 мл;
• жареное мясо — 200 г;
• яблоко — 1 шт.
Полдник:
• травяной чай.
Ужин:
• жареная печень — 200 г;
• 1 ломтик ржаного хлеба;
• апельсин — 1 шт.
2-й день
1-й завтрак:
• травяной чай;
• виноград — 100 г.
2-й завтрак:
• клюквенный сок — 200 мл.
Обед:
• овощной суп — 250 мл;
• жареная рыба — 150 г;
• салат из редьки — 100 г.
Полдник:
• травяной чай.
Ужин:
• вареное мясо — 200 г;
• 1 ломтик ржаного хлеба;
• салат из свежей капусты — 100 г.

3-й день
1-й завтрак:
• фрукт по выбору (кроме кокосов и ревеня) — 1 шт.
• чай без сахара;
2-й завтрак:
• ананасовый сок — 200 мл.
Обед:
• овощной суп — 250 мл;
• жареное мясо — 200 г;
• 1 ломтик ржаного хлеба;
• салат из свежих огурцов — 100 г.
Полдник:
• травяной чай.
Ужин:
• креветки — 200 г;
• кефир — 200 мл
4-й день
1-й завтрак:
• обезжиренное молоко — 200 мл;
• банан — 1 шт.
• чай без сахара;
2-й завтрак:
• травяной чай.
Обед:
• овощной суп — 250 мл;
• творог — 200 г.
Полдник:
• капустный сок — 200 мл.
Ужин:
• вареное мясо — 200 г;
• салат из морской капусты — 100 г;
• банан — 1 шт.
5-й день
1-й завтрак:
• апельсин — 1 шт.
• травяной чай без сахара;
2-й завтрак:
• виноградный сок — 200 мл.
Обед:
• овощной суп — 250 мл;
• креветки — 200 г;
• 1 ломтик ржаного хлеба;
• салат из свежих помидоров — 100 г.
Полдник:

• травяной чай.
Ужин:
• 200 г вареной рыбы;
• салат из свеклы.

6-й день

1-й завтрак:
• вареное яйцо — 1 шт;
• чай без сахара.
2-й завтрак:
• клюквенный сок — 200 мл.
Обед:
• овощной суп — 250 мл;
• вареная рыба — 150 г;
• 1 ломтик ржаного хлеба;
• травяной чай
Полдник:
• чай без сахара.
Ужин:
• вареное мясо — 200 г;
• творог — 150 г.

7-й день

1-й завтрак:
• фрукт по выбору (кроме кокосов и ревеня) — 1 шт.
• травяной чай без сахара;
2-й завтрак:
• ананасовый сок — 200 мл.
Обед:
• овощной суп — 250 мл;
• жареная печень — 200 г;
• ряженка — 200 мл;
• 1 ломтик ржаного хлеба.
Полдник:
• виноградный сок — 200 мл.
Ужин:
• жареная рыба — 200 г;
• сыр — 50 г;
• 1 ломтик ржаного хлеба.

Диета по IV группе крови (тип АВ)

Данный тип возник в результате эволюции при слиянии типов А и В.

К нему относятся приблизительно 7–8 % населения Земли. Это самая молодая группа крови, сочетающая плюсы и минусы типов А и В.

У представителей этого типа слишком чувствительная иммунная система. Они могут быть неустойчивы к микробным инфекциям.

Люди этого типа имеют склонность к сердечным и онкологическим заболеваниям и анемии.

Рекомендуется вводить в рацион мясо (баранину, мясо кролика и индейки), рыбу, молочные продукты, крупы (кроме гречневой), бобовые, овощи (кроме черных оливок, перца и кукурузы), фрукты (кроме кислых), орехи (грецкие, арахис), оливковое масло, соевый творог (тофу). Из напитков желательно отдавать предпочтение зеленому чаю, кофе, а также чаям из женьшеня, ромашки, имбиря, шиповника, боярышника.

Необходимо ограничить употребление темное мяса, бекона и ветчины, семян подсолнечника, гречневой крупы, пшеницы, кукурузы и перца.

Рацион на неделю, рассчитанный на 1 порцию:

1-й день

1-й завтрак:

• фрукт по выбору (кроме кислых) — 1 шт.

• зеленый чай без сахара;

2-й завтрак:

• чай из женьшеня.

Обед:

• овощной суп — 250 г;

• вареное мясо кролика — 200 г;

• тофу — 100 г;

• 1 ломтик ржаного хлеба;

• травяной чай.

Полдник:

• зеленый чай без сахара.

Ужин:

• вареная рыба — 200 г;

• кефир — 200 мл;

• 1 ломтик ржаного хлеба.

2-й день

1-й завтрак:

• зеленый чай без сахара;

• виноград — 100 г.

2-й завтрак:

• чай из ромашки.

Обед:

• овощной суп — 250 мл;
• жареная рыба — 200 г;
• салат из редьки — 100 г;
• травяной чай.
Полдник:
• чай из ромашки.
Ужин:
• салат из свежей капусты — 100 г;
• вареное мясо индейки — 200 г;
• 1 ломтик ржаного хлеба.

3-й день

1-й завтрак:
• зеленый чай без сахара;
• фрукт по выбору (кроме кислых) — 1 шт.
2-й завтрак:
• чай из шиповника.
Обед:
• овощной суп;
• жареное мясо кролика — 200 г;
• 1 ломтик ржаного хлеба;
• салат из свежих огурцов — 100 г;
• травяной чай.
Полдник:
• травяной чай.
Ужин:
• отварной рис — 200 г;
• кефир — 200 мл.

4-й день

1-й завтрак:
• банан — 1 шт.
• зеленый чай без сахара;
2-й завтрак:
• чай из имбиря.
Обед:
• овощной суп — 250 мл;
• тофу — 100 г;
• травяной чай.
Полдник:
• зеленый чай без сахара.
Ужин:
• вареная баранина — 200 г;
• салат из свежей капусты — 100 г.

5-й день

1-й завтрак:

• сыр — 50 г;
• 1 ломтик ржаного хлеба.
• зеленый чай без сахара;
2-й завтрак:
• чай из боярышника.
Обед:
• овощной суп — 250 мл;
• жареная рыба — 200 г;
• 1 ломтик ржаного хлеба;
• салат из свежих помидоров — 100 г;
• травяной чай.
Полдник:
• чай из ромашки.
Ужин:
• пшенная каша — 200 г;
• салат из свеклы — 100 г.

6-й день

1-й завтрак:
• вареное яйцо — 1 шт.
• зеленый чай без сахара;
2-й завтрак:
• чай из женьшеня;
• арахис — 50 г.
Обед:
• овощной суп — 250 мл;
• тушеное мясо индейки — 200 г;
• 1 ломтик ржаного хлеба;
• травяной чай.
Полдник:
• зеленый чай без сахара.
Ужин:
• вареная рыба — 200 г;
• тофу — 100 г.

7-й день

1-й завтрак:
• фрукт по выбору (кроме кислых) — 1 шт.
• зеленый травяной чай без сахара;
2-й завтрак:
• чай из ромашки.
Обед:
• овощной суп — 250 мл;
• жареная рыба — 200 г;
• ряженка — 200 мл;
• 1 ломтик ржаного хлеба.

Полдник:
• зеленый чай без сахара;
• арахис — 50 г.
Ужин:
• жареное мясо кролика — 200 г;
• сыр — 50 г;
• 1 ломтик ржаного хлеба.

Японская диета

Эта диета разработана специалистами японской клиники «Яэкс». По мнению разработчиков, если придерживаться указанного рациона в течение 13 дней, за это время изменится скорость обмена веществ, в результате чего эффект от диеты сохранится на 2–3 года.

Следует отметить, что во время диеты нельзя употреблять соль, сахар, мучные изделия и алкоголь. В интервалах между приемами пищи разрешается без ограничения пить кипяченую или минеральную воду. Нельзя менять указанную последовательность употребления продуктов.

Рацион на 13 дней:

1-й день
Завтрак:
• кофе без сахара.
Обед:
• вареные яйца — 2 шт.;
• салат из вареной капусты с растительным маслом — 100 г;
• томатный сок — 200 мл.
Ужин:
• жареная или вареная рыба — 200 г.
2-й день
1-й завтрак:
• кофе без сахара.
Обед:
• жареная или вареная рыба — 200 г;
• салат из свежей капусты с растительным маслом — 100 г.
Ужин:
• вареная говядина — 100 г;
• кефир — 200 мл.
3-й день
Завтрак:
• сухарь.
• кофе без сахара;
Обед:
• кабачки, жаренные в растительном масле — 200 г;
Ужин:
• сваренные вкрутую яйца — 2 шт.;
• вареная говядина — 200 г;

• салат из свежей капусты с растительным маслом — 100 г.

4-й день

Завтрак:

• кофе без сахара.

Обед:

• сырое яйцо — 1 шт.;

• салат из вареной моркови с растительным маслом — 100 г;

• твердый сыр — 15 г.

Ужин:

• любые фрукты.

5-й день

Завтрак:

• сырая морковь с соком лимона — 200 г.

Обед:

• рыба жареная или вареная — 200 г;

• томатный сок — 200 мл.

Ужин:

• любые фрукты.

6-й день

Завтрак:

• кофе без сахара.

Обед:

• вареное мясо курицы — 400 г;

• салат из свежей капусты — 100 г.

Ужин:

• сваренные вкрутую яйца — 2 шт.;

• салат из сырой моркови с растительным маслом — 200 г.

7-й день

Завтрак:

• чай без сахара.

Обед:

• овощной суп — 250 мл;

• вареная говядина — 200 г;

• любые фрукты.

Ужин:

• жареная или вареная рыба — 200 г.

8-й день

Завтрак:

• кофе без сахара.

Обед:

• вареное мясо курицы — 400 г;

• салат из свежей капусты — 100 г.

Ужин:

• сваренные вкрутую яйца — 2 шт.;

• салат из сырой моркови с растительным маслом — 100 г.

9-й день

Завтрак:

• салат из сырой моркови с соком лимона — 200 г.

Обед:

• жареная или вареная рыба — 200 г;

• томатный сок — 200 мл.

Ужин:

• любые фрукты.

10-й день

Завтрак:

• кофе без сахара.

Обед:

• сырое яйцо — 1 шт.;

• салат из вареной моркови с растительным маслом — 100 г;

• твердый сыр — 15 г.

Ужин:

• любые фрукты.

11-й день

Завтрак:

• кофе без сахара;

• сухарь.

Обед:

• кабачки, жаренные в растительном масле — 200 г.

Ужин:

• сваренные вкрутую яйца — 2 шт.;

• вареная говядина — 200 г;

• салат из свежей капусты с растительным маслом — 100 г.

12-й день

Завтрак:

• кофе без сахара;

• сухарь.

Обед:

• жареная или вареная рыба — 200 г;

• салат из капусты с растительным маслом — 100 г.

Ужин:

• вареная говядина — 200 г;

• кефир — 200 мл.

13-й день

Завтрак:

• кофе без сахара.

Обед:

• сваренные вкрутую яйца — 2 шт.;

• салат из вареной капусты с растительным маслом — 100 г;

• томатный сок — 200 мл.

Ужин:

• жареная или вареная рыба — 200 г.

5. Раздельное питание

В настоящее время большой популярностью пользуется раздельное питание. Его главным принципом является разделение продуктов на совместимые и несовместимые.

Основоположником данной теории считается Авиценна. Ученый доказал, что пища в неблагоприятном сочетании плохо усваивается желудком. Например, нельзя употреблять молоко с рыбой и кислыми продуктами.

По теории Авиценны, послабляющую пищу, например сливу, тыкву, огурцы, инжир, нужно сочетать с закрепляющей — плодами терна, айвы, груши, а после соленой и острой еды организму требуются увлажняющие продукты. Грубую пищу лучше есть с острой.

Основой кухни раздельного питания является разделение белкового и углеводного столов. Рассмотрим эту особенность подробнее.

> *Молоко — это продукт, сочетающий и белки, и углеводы. Приверженцы раздельного питания считают его вредным для здоровья и не употребляют в пищу.*

Углеводный стол. Используются только продукты, в состав которых входят углеводы. К ним относятся хлеб, крупы, картофель, сахар, кондитерские изделия, мед, а также овощи, фрукты, ягоды и злаки. Блюда из данных продуктов являются энергетической пищей и основой питания.

Белковый стол. Используются продукты, содержащие белок. К ним относятся рыба, яйца, мясо, грибы, орехи, фасоль, горох, чечевица, спаржа.

Согласно теории раздельного питания, для поддержания здоровья организм нуждается лишь в незначительном количестве белка. Например, для физически развитого человека в возрасте 30 лет суточная потребность в белке составляет 36 г, это приблизительно 150 г мяса. Однако при смешанном питании белка требуется намного больше, поскольку в этом случае большая часть белка не переваривается и не усваивается организмом.

Также в раздельном питании продукты подразделяются на 3 группы:

- I группа — белки;
- II группа — растительно-животные продукты;

• III группа — углеводы.

Совместимыми между собой считаются продукты I–II и II–III групп. Соединение продуктов I–III групп или всех групп сразу опасно для здоровья. Следует отметить, что интервал между употреблением белковых и углеводных продуктов (I–III) должен быть не менее 2 ч.

В таблице 2 приведены совместимые и несовместимые продукты, относящиеся к белковому и углеводному столам.

Таблица 2. Совместимые и несовместимые продукты

I группа	II группа	III группа
Белки	Растительно-животные продукты	Углеводы
Мясо Яйца Рыба Грибы Баклажаны Бобовые Орехи Семена подсолнечника Жиры	Сухофрукты Фрукты Овощи (кроме картофеля) Соки (свежие) Ягоды Гречневая Жиры	Мучные изделия Хлеб Сахар (конфеты, варенье, чай) Крупы Картофель Мед Жиры

СОВМЕСТИМЫЕ — СОВМЕСТИМЫЕ

НЕСОВМЕСТИМЫЕ. ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЖИЗНИ

Рацион на неделю, рассчитанный на 1 порцию:

1-й день

Завтрак:

• винегрет «Весенний» — 200 г;

• кофе с сахаром.

Обед:

• картофельный суп с крупой — 250 мл;

• пшенная каша — 150 г;

• малиновый напиток — 200 мл.

Ужин:

• вареное мясо курицы с белым соусом — 200 г.

2-й день

1-й завтрак:

• ячневая каша — 150 г;

• кофе с сахаром.
Обед:
• суп из свекольной ботвы — 250 мл;
• перловая каша с картофелем — 150 г;
• напиток из липового цвета — 200 мл.
Ужин:
• грибы, запеченные с яйцами — 200 г.
3-й день
Завтрак:
• каша с луком и шпиком — 150 г;
• кофе с сахаром.
Обед:
• щи из свежей капусты — 250 мл;
• гречневая каша — 150 г;
• лимонный напиток — 200 мл.
Ужин:
• омлет с различными овощами — 200 г.
4-й день
Завтрак:
• рисовая каша — 150 г;
• кофе с сахаром.
Обед:
• дальневосточный рассольник — 250 мл;
• каша из ржаной или кукурузной муки — 150 г;
• смородиновый напиток — 200 мл.
Ужин:
• щука, жаренная с салом — 150 г.
5-й день
Завтрак:
• рыба под маринадом — 200 г;
• чай с сахаром.
Обед:
• щи из крапивы — 250 мл;
• пшенная каша с черносливом — 150 г;
• лимонный напиток — 200 мл.
Ужин:
• говядина, тушенная с горчичным соусом — 200 г.
6-й день
Завтрак:
• яровая каша — 200 г;
• чай с сахаром.
Обед:
• домашний борщ — 250 мл;
• салат из свежей капусты — 200 г;

• клюквенный напиток — 200 мл.

Ужин:

• рулет из говядины, жаренный со шпиком и чесноком — 200 г.

7-й день

Завтрак:

• перловая каша с картофелем — 200 г;

• чай с сахаром.

Обед:

• борщ с фасолью — 250 мл;

• винегрет «Новогодний» — 200 г;

• свекольный напиток — 200 мл.

Ужин:

• щука, припущенная с овощами — 200 г.

6. Готовим вкусно и полезно

Воспользовавшись советами и рецептами, приведенными в данной глава, вы сможете приготовить изысканные блюда, отличающиеся высокой пищевой ценностью и простотой приготовления.

Поскольку большинство работников офисов подвержено различным заболеваниям, вызванным неправильным питанием и малоподвижным образом жизни, здесь приводятся рецепты блюд, которые рекомендуется вводить в рацион для предупреждения различных недугов.

Как готовить мясо

При размораживании мяса необходимо учитывать, что чем медленнее вы это делаете, тем меньше продукт теряет питательных веществ. Рекомендуется размораживать мясо в холодильнике: поместите его в кастрюлю или другую подходящую емкость и накройте мокрой тканью. Тогда кристаллы льда будут таять медленно и часть образующейся влаги впитается в мышечные волокна, которые набухнут и в большей степени восстановят ценные свойства продукта. Если же необходимо быстрее разморозить мясо, оставьте его на 2–3 ч при комнатной температуре.

Не размораживайте мясо в горячей воде или теплом месте, так как в этом случае оно потеряет полезные свойства, а его вкусовые качества ухудшатся.

Лучше всего варить мясо с небольшими перерывами. Кусок мяса положите в горячую воду и доведите до кипения, затем варите 5 мин, не снимая накипи. Потом выключите плитку и оставьте мясо настаиваться под крышкой. Затем снова доведите его до кипения и варите в течение 5 мин. Это необходимо повторять до тех пор, пока мясо не станет мягким.

> *Не рекомендуется солить сырое мясо задолго до тепловой обработки, поскольку это вызывает преждевременное выделение мясного сока, в результате чего снижается пищевая ценность мяса и ухудшаются его вкусовые качества.*

Самым совершенным из всех способов приготовления мяса является тушение. Лучше всего тушить мясо в горшочке из огнеупорной глины или закрытой кастрюле. Жидкости должно быть мало, чтобы мясо тушилось в собственном соку. Мясо, приготовленное таким способом, сохраняет свои качества. Оптимальная температура тушения 95–98 °С.

Известен способ тушения мяса на водяной бане. Его преимущество в том, что мясо не пригорает. Кастрюля с мясом ставится в емкость с соленой кипящей водой. В такой бане вода кипит при температуре 108 °С.

> *Вареные мясо, птицу, ветчину, язык следует хранить в посуде с закрытой крышкой в небольшом количестве полученного во время варки бульона.*

Небольшие куски и рубленое мясо жарьте на плите в открытой сковороде на сильном огне. После образования корки, которая задерживает мясной сок, убавьте огонь.

Тушку птицы или большие куски мяса рекомендуется жарить в духовке. Во время приготовления каждые 10–15 мин поливайте мясо жиром, в котором оно жарятся.

Следует отметить, что чем крупнее кусок мяса, тем меньше должна быть температура в духовке.

Приготовление говяжьего мяса имеет свои специфические особенности. Следует отметить, что говядина, приготовленная крупным куском, намного лучше по вкусовым качествам, чем нарезанная небольшими ломтиками.

Чтобы говядина стала более нежной и быстрее сварилась, необходимо посыпать кусок горчичным порошком и дать ему полежать в течение 12 ч. Перед варкой необходимо тщательно помыть мясо в холодной воде. Перед тушением рекомендуется выдержать говядину в маринаде или в смеси растительного масла с лимонной кислотой.

Советы по приготовлению мясных блюд:

• небольшие куски мяса и котлеты рекомендуется жарить в хорошо разогретой сковороде на жире. Таким образом продукты не теряют своих полезных качеств, а блюдо получается более вкусным и сочным;

• при маринованнии мяса птицы или молодой баранины желательно заменить уксус белым вином;

• панировать изделия необходимо непосредственно перед обжариванием во фритюре, иначе панировка намокает, а готовое блюдо теряет цвет и вкус;

• чтобы жареное мясо получилось более сочным, рекомендуется перед приготовлением его отбить и жарить с обеих сторон до образования кораки;

• мясо птицы получится более нежным, если в бульон добавить 1 ст. ложку уксуса;

• при жарке птицы или дичи в духовом шкафу целой тушкой кладите ее на противень спинкой вниз. Недостаточно жирную птицу поливайте растопленным свиным салом, а жирную — небольшим количеством горячей воды.

Если топленый свиной жир приобрел неприятный запах, рекомендуется его прокипятить в течение 10–15 мин с 2–3 ломтиками обугленного хлеба, потом вынуть хлеб шумовкой и медленно влить в жир молоко (1 стакан на 1 кг жира). Необходимо нагревать жир до тех пор, пока капли молока не окрасятся в золотистый цвет и

не осядут на дно. После этого жир будет как свежий.

Как готовить рыбу и морепродукты

С давних времен в России популярны рыбные блюда. Скорее всего, такому обилию рыбы в русской кухне способствовали православные посты, во время которых недопустимы животные жиры, мясо и яйца, а употребление рыбы разрешается. Известны разнообразные способы приготовления рыбы ее жарят, варят, тушат, выдерживают на пару.

Рекомендации по приготовлению рыбы и морепродуктов:

• Если при разделывании рыбы случайно разлилась желчь, следует сразу протереть солью те места, куда она попала, а рыбу промыть холодной водой;

• чтобы избежать неприятного запаха при жаренье рыбы, положите на сковороду кусочки сырого картофеля;

• прежде чем разделывать соленую рыбу, залейте ее холодной водой, она слегка набухнет, и ее будет легче чистить;

• чтобы рыба при жаренье не развалилась, рекомендуется ее разделать и посолить за 15 мин до приготовления;

• слишком соленую рыбу вымачивайте в течение 4–6 ч в холодной воде. Через каждые 1–2 ч воду необходимо менять;

• чтобы удалить внутренности некрупной рыбы, сделайте глубокий разрез возле жабр, затем перерубите позвоночник и удалите голову вместе с внутренностями;

• если при жаренье рыбы вы добавите в горячее масло немного соли, рыба покроется хрустящей корочкой;

Для приготовления рыбных блюд лучше использовать растительное масло.

• рыба, отваренная с огуречным рассолом, не разваривается и не крошится;

• если свежая рыба имеет запах тины, после разделки положите ее в воду с добавлением поваренной соли и соды;

• если перед приготовлением рыбу опустить в кипяток, а затем положить в теплую воду с добавлением уксуса, ее легче будет чистить;

• слишком соленую сельдь вымачивайте в чае или молоке;

• чтобы рыба сохранила сочность при запекании, накройте ее фольгой;

• чтобы рыба лучше подрумянилась, перед жареньем протрите ее полотенцем;

• проще удалить чешую, если чистить рыбу от спинного плавника к брюшку и хвосту;

• если за 30–40 мин до жаренья посыпать морскую рыбу сахаром, ее вкус будет нежнее;

• если масса из мороженого фарша недостаточно вязкая, добавьте в нее яйцо;

• не рекомендуется варить кальмары более 5 мин, иначе они потеряют мягкость;

• при варке мороженую рыбу можно класть только в холодную воду;

• миногу, леща, угря и карпа отваривать нежелательно, поскольку бульон из них имеет горьковатый вкус;

• замороженную рыбу оттаивайте в холодной подсоленной воде (1 ч. ложка соли на 1 л воды);

> *Чтобы устранить специфический запах рыбы, сбрызните ее водой, разведенной с уксусом или соком лимона.*

• рыбные консервы после вскрытия нельзя хранить в жестяной банке, необходимо переложить их в стеклянную или фарфоровую емкость;

• креветки и крабы лучше варить в сильно кипящей подсоленной воде, можно добавить лавровый лист, черный молотый перец и стебли укропа по вкусу;

• рыба, сваренная в воде с добавлением молока, приобретает более нежный вкус;

• копченую или соленую красную рыбу принято нарезать наискось тонкими ломтиками и украшать зеленью.

Как готовить овощи

В полноценном рационе должно быть большое количество овощей, так как они содержат ценные питательные вещества, без которых невозможны обменные процессы в организме человека. Например, свекла и морковь являются источником легко усвояемых сахаров. Картофель, зеленый горошек и сахарная кукуруза содержат крахмал. Морковь, помидоры и цветная капуста — источник витамина С и провитамина А (каротина). Овощи содержат грубые оболочки, клетчатку и ферменты, которые способствуют нормальной деятельности пищеварительной системы. Большинство овощных культур богато витаминами и К и Е группы В, в том числе никотиновой кислотой.

Химический состав овощей разнообразен и зависит не только от их вида, но и от места произрастания, сорта, степени зрелости и многих других факторов.

Следует отметить, что овощные культуры незаменимы в качестве источника разнообразных минеральных солей. Важным можно считать то, что вещества, содержащиеся в овощах, хорошо усваиваются в организмоме человека.

Овощи полезны как в сыром виде, так и после термической обработки. Из них можно приготовить множество разнообразных и вкусных блюд.

Некоторые рекомендации по приготовлению овощей:

• храните овощи в затемненном прохладном месте, так как солнечный свет разрушает содержащиеся в них витамины;

• чтобы уменьшить потерю витаминов и питательных веществ, при варке опускайте овощи в кипящую воду и закрывайте посуду крышкой;

• для сохранения в овощах витамина С при их приготовлении добавьте немного уксуса или лимонной кислоты;

• не оставляйте вареные овощи в воде, в которой они варились, иначе они станут водянистыми и потеряют вкусовые качества;

• отвар, в котором варились очищенные овощи, содержит много полезных веществ, его рекомендуется использовать для приготовления супа или соуса;

• овощи для салатов варите не очищая. Таким образом в них лучше сохраняются питательные вещества;

• свежемороженые овощи варите не оттаявшими;

Во многих овощах содержатся фитонциды — летучие бактерицидные вещества, уничтожающие болезнетворные бактерии. Особенно богаты фитонцидами чеснок, репчатый лук, редька.

• все овощи, за исключением свеклы и зеленого горошка, варите в подсоленной воде. Свекла в соленой воде теряет вкусовые качества, а зеленый горошек дольше варится;

• чтобы при варке сохранить цвет свеклы, в воду добавьте уксус;

• кукурузу отваривайте целым початком, не очищая от листьев;

• прежде чем испечь картофель в духовке, наколите картофелины вилкой, тогда они не будут лопаться;

• не разбавляйте картофельное пюре холодным молоком, иначе оно приобретет серый оттенок. Горячее молоко вливайте постепенно и понемногу, чтобы не образовались комочки;

Для улучшения пищеварения рекомендуется вводить в рацион овощные соки — капустный, свекольный, томатный, морковный, огуречный.

• репчатый лук при обжаривании приобретет золотистый цвет и будет вкуснее, если перед приготовлением посыпать его сахарной пудрой;

• если хранить разрезанную луковицу в тарелке с солью срезом вниз, она не засохнет.

Как готовить фрукты и ягоды

Фрукты и ягоды богаты витаминами, легкоусвояемыми сахарами, минеральными веществами, органическими кислотами, дубильными и пектиновыми веществами и ферментами, поэтому такие продукты незаменимы в сбалансированном рационе. К тому же они обладают отличными вкусовыми качествами. Блюда, приготовленные с использованием фруктов и ягод, содержат большое количество витаминов и оказывают положительное воздействие на процесс пищеварения.

> *Следует отметить, что некоторые блюда, приготовленные из ягод и плодов, отличаются высокой калорийностью (мороженое, пудинги, кремы и др.), и их нельзя использовать в диетическом питании.*

Рекомендации по приготовлению фруктов и ягод:

• если лимон перед употреблением обдать кипятком, он станет более ароматным;

• компот из сухофруктоврекомендуется варить за 10–12 ч до подачи к столу;

• при приготовлении киселя разведенный крахмал наливайте ближе к стенкам кастрюли. Чтобы кисель получился густым, на порцию 200 мл добавляйте 12–15 г крахмала, средней густоты — 7–10 г, жидкий — 4–6 г;

• муссы и желе не рекомендуется готовить в алюминиевой посуде, от алюминия они темнеют и могут приобрести специфический запах;

• печеные яблоки не будут трескаться и прилипать к сковороде, если их в нескольких местах наколоть и добавить немного воды;

• в ягоды, которые имеют слабый аромат, при варке варенья можно добавлять лимонную цедру, ваниль, корицу или коньяк;

• ягоды для варенья лучше собирать в сухую и ясную погоду;

• не рекомендуется варить варенье одновременно с приготовлением пищи, так как при этом оно впитывает запах других продуктов и теряет аромат.

Блюда для профилактики ослабления памяти

В состав данных блюд входят продукты содержащие фосфор,

серу, цинк, витамины и другие ценные питательные вещества, способствующие нормальной работе головного мозга.

Традиционная картофельная запеканка

Ингредиенты: картофель — 8 шт., лук репчатый — 2 шт., яйцо — 1 шт., мука — 1–2 ст. ложки, сало — 30 г, сода на кончике ножа, зелень петрушки — 0,5 пучка, сметана — 1 ст. ложка, жир — 1 ч. ложка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Картофель вымойте, очистите, натрите на терке, смешайте яйцом, мукой, поперчите, посолите, добавьте соду и поджаренный с салом измельченный лук. Сковороду смажьте жиром, выложите в нее полученную массу и поставьте в разогретую духовку. Перед подачей к столу украсьте зеленью и полейте сметаной.

> *С давних времен на Руси картофель считается вторым хлебом. Известно множество способов его приготовления. Блюда из картофеля отличаются отличными вкусовыми качествами и высокий пищевой ценностью.*

Картофель, запеченный с мясом

Ингредиенты: картофель — 8 шт., мясо вареное — 200 г, лук репчатый — 1 шт., масло сливочное — 2 ст. ложки, сыр тертый — 1 ст. ложка, сухари панировочные — 1 ст. ложка, мука — 1 ч. ложка, бульон мясной — 0,5 л, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Картофель вымойте, очистите, нашинкуйте соломкой. Вареное мясо с жареным луком пропустите через мясорубку, смешайте с картофелем, выложите на сковороду смазанную сливочным маслом, разровняйте, посыпьте мукой, залейте бульоном, посолите, поперчите, посыпьте сухарями и тертым сыром и запекайте.

Подавайте к столу с растопленным сливочным маслом.

Хек отварной с картофелем

Ингредиенты: рыба — 700 г, картофель — 800 г, масло растительное — 1 ст. ложка, шпик — 100 г, лук репчатый — 2 шт., зелень укропа — 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Рыбу промойте, очистите, нарежьте на порционные куски. Посолите, закройте крышкой и поставьте в холодное место. Шпик нарежьте мелкими кусочками и обжарьте с луком в масле, всыпьте в кастрюлю, туда же выложите крупно нарезанный картофель, посолите, поперчите залейте 1 стаканом воды и поставьте варить. Доведите до кипения, затем положите на картофель куски рыбы и продолжайте варить на слабом огне до готовности.

Готовую рыбу положите на блюдо и украсьте зеленью.

Картофель, запеченный с квашеной капустой

Ингредиенты: картофель — 6–7 шт., капуста квашеная — 100 г, сало — 100 г, лук репчатый — 6 шт., яйца — 4 шт., мука — 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления. Картофель вымойте, очистите, отварите в подсоленной воде, растолките. Затем немного остудите, вбейте в пюре 3 яйца и перемешайте.

Квашеную капусту отожмите и тушите на свином сале, нарезанном маленькими кубиками.

Лук поджарьте и смешайте с тушеной капустой. Противень смажьте салом, посыпьте мукой, положите слой картофеля, на него капусту и сверху еще слой картофеля, смажьте яйцом и запекайте в духовке.

Уха из речной рыбы

Ингредиенты: рыба — 1 кг, корень сельдерея — 1 шт., лук репчатый — 1шт., зелень укропа — 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Рыбу очистите, промойте, нарежьте кусочками, положите в кастрюлю и залейте холодной водой. Добавьте очищенный корень сельдерея, соль, перец и лук. Доведите до кипения, снимите пену и 20 мин варите на слабом огне.

Затем дайте ухе настояться в течение 10–15 мин, процедите и разлейте по тарелкам, добавьте зелень.

> *Рыба является ценным источником животного белка и жира. Следует отметить, что жир морской рыбы богат витаминами А и D. Мясо рыбы содержит витамины группы В — B_1, B_2, B_{12}, биотин, пантотеновую кислоту и минеральные вещества (натрий, калий, кальций, фосфор, магний и хлор).*

Уха из морской рыбы

Ингредиенты: рыба — 1 кг, лук репчатый — 2 шт., корень петрушки — 0,5 шт., лист лавровый — 2 шт., зелень укропа — 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Рыбу очистите, промойте, положите в кастрюлю, залейте холодной водой и доведите до кипения. Затем снимите пену и накипь, добавьте нарезанные лук и петрушку, перец, лавровый лист, соль и варите 30 мин. Дайте ухе настояться в течение 10–15 мин, процедите и разлейте по тарелкам, добавьте зелень.

Блюда для профилактики ишемической болезни сердца

В состав ингредиентов этих блюд входи множество полезных веществ, помогающих организму бороться с данным заболеванием.

Суп со специями

Ингредиенты: морковь — 450 г, сок морковный — 200 мл, лук репчатый — 1 шт., чеснок — 4 зубчика, рис — 3 ст. ложки, паста томатная — 2 ст. ложки, масло растительное — 1 ст. ложка, корица — 0,5 ч. ложки, имбирь молотый — 0,5 ч. ложки, куркума — 0,5 ч. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Овощи вымойте, очистите, нарежьте. В сковороде на среднем огне разогрейте масло и обжарьте в нем чеснок и лук до золотистого цвета. Добавьте морковь, имбирь, корицу и куркуму и обжаривайте в течение 1 мин. Влейте воду и морковный сок, добавьте рис, томатную пасту, соль и перец. Доведите до кипения и варите на медленном огне в течение 20 мин.

Суп-пюре из фасоли

Ингредиенты: фасоль — 400 г, масло сливочное — 4 ст. ложки, гвоздика — 2 шт., морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., молоко — 400 мл, вода — 1 л, соль по вкусу.

Способ приготовления. Фасоль переберите, промойте, замочите в холодной воде на 3–4 ч. Набухшую фасоль положите в кастрюлю, залейте водой, добавьте разрезанную пополам морковь, целую луковицу с воткнутой в нее гвоздикой, накройте крышкой и варите на слабом огне до размягчения. Достаньте морковь и лук, фасоль вместе с отваром протрите сквозь сито, разведите молоком и посолите.

Перед подачей к столу заправьте суп маслом.

> *Русская кухня предлагает огромный ассортимент различных супов. По традиции суп является первым блюдом. Супы готовят из самых разнообразных продуктов. В русской кухне супы разделяются на горячие и холодные. К горячим относятся борщи, солянки и рассольники, а к холодным — окрошки, свекольники, ботвиньи.*

Картофель, запеченный тонкими ломтиками

Ингредиенты: картофель — 400 г, масло растительное — 2 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Картофель вымойте, очистите, нарежьте тонкими ломтиками, натрите перцем и солью. Смажьте маслом дно сковороды и положите в нее картофель в несколько слоев. Каждый слой смажьте растительным маслом. Закройте крышкой и поставьте в духовку на 30 мин. Затем переверните

спекшийся картофель и поставьте в духовку еще на 5 мин.

Жареная курица с фасолью и картофелем

Ингредиенты: тушка курицы, чеснок — 2 зубчика, картофель — 6 шт., лук репчатый — 2 шт., масло растительное — 2 ст. ложки, сахар — 2 ст. ложки, фасоль — 200 г, орехи грецкие — 80 г, уксус 3 %-ный — 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Тушку курицы разрубите, куски натрите солью и обжарьте в растительном масле. В этом же масле обжарьте мелко нарезанные лук и чеснок.

Когда лук приобретет золотистый цвет, добавьте сахар и уксус и уложите сверху куски курицы. Подержите немного на огне и добавьте вареные фасоль и картофель.

Накройте сковороду крышкой и тушите до тех пор, пока мясо не станет мягким.

Перед подачей к столу украсьте блюдо жареными орехами.

Сом отварной в томате

Ингредиенты: рыба — 800 г, лук репчатый — 2 шт., морковь — 1 шт., масло растительное — 2 ст. ложки, корень петрушки — 1 шт., вода — 600 мл, паста томатная — 3 ст. ложки, зелень петрушки — 0,5 пучка, мука — 1 ст. ложка, лист лавровый — 1 шт., сок лимонный — 2 ст. ложки, сахар — 1 ст. ложка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Рыбу промойте, очистите, нарежьте порционными кусками.

Вымытую и очищенную морковь нарежьте, положите в кастрюлю, посолите, поперчите, и залейте горячей водой, закройте крышкой и поставьте варить. Через 30 мин опустите куски рыбы в отвар, доведите до кипения, снимите пену и продолжайте варить на слабом огне около 20 мин до готовности. Бульон процедите, рыбу с овощами положите в теплое место.

Чтобы приготовить соус, разогрейте в сковороде масло, добавьте муку и обжарьте, затем разведите рыбным бульоном, варите в течение 15 мин, посолите. Мелко нарезанные петрушку и лук обжарьте в масле, добавьте томатную пасту и кипятите 3–4 мин. Добавьте перец, лавровый лист и варите еще 8–15 мин.

Затем посолите, добавьте сахар, перец, лимонный сок, перемешайте и процедите.

Рыбу с морковью, луком и зеленью выложите на блюдо. В качестве гарнира хорошо подойдет отварной картофель.

Блюда для профилактики остеопороза

Ингредиенты этих блюд содержат все необходимые витамины

и минеральные вещества для профилактики данного заболевания.

Яйца со шпинатом

Ингредиенты: листья шпината замороженные — 400 г, ветчина — 200 г, сыр тертый твердых сортов — 200 г, маргарин — 60 г, яйца — 4 шт., сливки — 4 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Шпинат разморозьте, отожмите, смешайте с маргарином. Ветчину нарежьте тонкими полосками и добавьте к шпинату, перемешайте. Посолите, поперчите и уложите в плоскую огнеупорную форму, сформовав 2 круга.

Гриль разогрейте. Сковороду наполовину наполните подсоленной водой, вбейте туда яйца и слегка нагрейте, чтобы они стали белыми. Достаньте их шумовкой, подсушите и выложите на шпинат. Блюдо полейте сливками и посыпьте сыром. Запекайте на гриле до золотисто-коричневого цвета.

Щука, запеченная с грибами

Ингредиенты: рыба — 800 г, грибы — 600 г, лук репчатый — 1 шт., вино белое сухое столовое — 300 мл, масло растительное — 3 ст. ложки, лист лавровый — 1 шт., зелень укропа — 0,5 пучка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Рыбу промойте, очистите, нарежьте порционными кусками, посолите, поперчите, положите в кастрюлю, посыпьте мелко нашинкованными луком и зеленью. Добавьте лавровый лист, залейте вином и поставьте на 30 мин в холодное место.

Грибы промойте, нарежьте, рыбу вместе с образовавшимся соком и растительным маслом положите в сотейник, посыпьте сверху грибами и запекайте в духовке

Перед подачей к столу украсьте рыбу зеленью.

Треска в пергаменте

Ингредиенты: филе трески — 400 г, капуста савойская — 500 г, бекон — 100 г, масло растительное — 2 ч. ложки, зелень петрушки, тимьян, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Бекон обжарьте на сковороде на среднем огне. Нагрейте духовку до 200 °С. С помощью шумовки переложите бекон на салфетку, чтобы убрать излишки жира. На сковороде разогрейте масло, положите капусту и специи, жарьте, постоянно помешивая, до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Затем добавьте к капусте бекон и дайте остыть. Подготовьте 4 листа пергамента, в центр каждого выложите капустную смесь, поверх нее — рыбу, посолите, поперчите. Закройте края бумаги, выложите на противень и запекайте в течение 20 мин.

Перед подачей к столу блюдо украсьте зеленью.

Филе морского окуня, отваренное в молоке

Ингредиенты: филе окуня — 500 г, молоко — 200 мл, сухари

молотые — 2 ст. ложки, масло сливочное — 1 ст. ложка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Филе нарежьте кусками и посолите. Растопите в кастрюле сливочное масло, добавьте молоко, сухари, доведите до кипения. В кипящую жидкость опустите рыбу, посыпьте перцем и варите до готовности.

Суп холодный из щавеля

Ингредиенты: щавель — 1 кг, яйца — 2 шт., огурцы свежие — 250 г, сметана — 100 г, лук зеленый — 150 г, сахар — 1 ч. ложка, зелень петрушки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Щавель промойте в холодной воде, мелко нарежьте и залейте кипящей водой, варите при кипении 5–10 мин, затем остудите. Яйца сварите вкрутую, отделите белки, мелко нарубите, добавьте соль, перец и измельченный лук. Огурцы очистите, нарежьте тонкими ломтиками. Охлажденный суп заправьте сахаром и солью, добавьте огурцы и желтки, растертые со сметаной.

Перед подачей к столу посыпьте суп зеленью.

Суп молочный манный с морковью и тыквой

Ингредиенты: молоко — 1,5 л, тыква — 200 г, крупа манная — 2 ст. ложки, масло сливочное — 3 ст. ложки, морковь — 2 шт., сахар — 1 ч. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Морковь и тыкву вымойте, очистите, нарежьте, затем тушите по отдельности с добавлением растопленного масла. Вскипятите молоко, добавьте манную крупу и варите 15 мин. Затем добавьте готовые морковь и тыкву, соль, сахар. Перед подачей к столу в тарелки положите по 1 ст. ложке сливочного масла.

> *Холодные супы (окрошка, свекольник) отличаются хорошими вкусовыми качествами и очень питательны. Они готовятся на свекольном отваре и хлебном квасе. Все ингредиенты супов необходимо охлаждать, чтобы они имели температуру не выше 10–15 °С. Холодные супы лучше всего употреблять весной и летом.*

Блюда для профилактики варикоза

В состав ингредиентов этих блюд входит ряд полезных веществ, помогающих организму бороться с заболеванием.

Борщ холодный с яблоками

Ингредиенты: свекла — 500 г, сметана — 100 г, лук зеленый — 75 г, яблоки — 2 шт., огурцы свежие — 2 шт., яйца — 2 шт.,

сахар — 1 ч. ложка, уксус 3 %-ный — 1 ч. ложка, зелень укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления. Свеклу вымойте, отварите, не очищая от кожицы, затем очистите, натрите на терке с мелкими отверстиями, залейте кипятком, поставьте на 24 ч в холодное место. Затем процедите и заправьте уксусом, сахаром и солью.

Яблоки, огурцы, зеленый лук и яйца нарежьте и положите в приготовленный настой.

Подавайте к столу со сметаной и зеленью укропа.

Суп-холодец

Ингредиенты: квас хлебный — 1 л, свекла с ботвой — 500 г, лук зеленый — 75 г, огурцы свежие — 2 шт., яйца — 2 шт., сметана — 2 ст. ложки, сахар — 1 ч. ложка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Свеклу вместе с ботвой вымойте, очистите, положите в кастрюлю. Затем залейте водой (2 стакана на порцию) и варите 20–30 мин. За 10 мин до окончания варки добавьте листья свеклы. Готовую свеклу и листья положите в дуршлаг или сито и дайте воде стечь. Свеклу мелко нарубите и поместите в кастрюлю вместе с измельченными вареными яйцами, огурцами, зеленым луком. Добавьте сметану, сахар, посолите, поперчите, залейте охлажденным квасом.

Низкокалорийный суп с брокколи

Ингредиенты: брокколи — 450 г, лук репчатый — 5 шт., помидоры — 3 шт., перец сладкий болгарский — 2 шт., морковь — 2 шт., кубик бульонный — 1 шт., масло растительное — 1 ст. ложка, зелень укропа, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Овощи вымойте, очистите, нарежьте, положите в большую кастрюлю, добавьте масло, немного потушите, затем залейте водой и закройте крышкой. За несколько минут до готовности добавьте лук и бульонный кубик. Готовый суп посолите, поперчите, посыпьте зеленью.

Суп-пюре из яблок и помидоров

Ингредиенты: мясо — 500 г, яблоки — 200 г, помидоры — 2 шт., морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., масло сливочное — 2 ст. ложки, мука — 2 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Сварите мясо. Вымытые и очищенные морковь и лук нарежте, обжарьте в масле. За 1–2 мин до окончания обжаривания, помешивая, посыпьте мукой.

Очистите яблоки и нарежьте их маленькими кубиками. Помидоры помойте, разрежьте на порционные куски. В бульон опустите обжаренные морковь и лук, доведите до кипения, затем добавьте яблоки и помидоры, посолите, поперчите и варите 30 мин. Затем овощи и яблоки вместе с отваром протрите через сито и доведите до кипения.

В состав ингредиентов этих блюд входит множество витаминов и менеральных веществ, помогающих бороться с бессонницей.

Яйца, фаршированные креветками

Ингредиенты: мясо креветок консервированное — 100 г, сыр тертый — 50 г, яйца вареные — 4 шт., сметана — 1 ст. ложка, икра красная — 1 ч. ложка, зелень петрушки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Яйца очистите, разрежьте на 2 равные части, выньте желтки.

Для приготовления фарша желтки разотрите с перцем, солью, сметаной и смешайте с мясом креветок. Полученной смесью фаршируйте яйца, затем выложите их на блюдо, посыпьте тертым сыром, украсьте красной икрой, веточками петрушки подавайте к столу.

Мясо птицы в соусе

Ингредиенты: тушка курицы, грибы белые — 200 г, сливки — 500 мл, масло сливочное — 4 ст. ложки, молоко — 200 мл, мука — 2 ст. ложки, лук репчатый — 1 шт., чеснок — 1 зубчик, зелень укропа, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Тушку разрубите на порционные куски, обжарьте в масле, добавьте измельченные грибы и лук, снова обжарьте. Добавьте сливки, воду, соль, перец и тушите до готовности. Затем посыпьте измельченным чесноком, зеленью и залейте молоком с разведенной в нем мукой. Доведите до кипения.

Куски курицы выложите в глубокое блюдо и полейте полученным соусом.

> *Чтобы правильно очистить птицу, необходимо начинать с шеи. Ощипанную тушку опаливают над огнем, при этом необходимо следить, чтобы она не закоптилась. Затем отрубают шею и лапы, потрошат и тщательно промывают тушку.*

Куриная печень в сметане

Ингредиенты: печень куриная — 400 г, масло сливочное — 2 ст. ложки, сметана — 100 г, зелень укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления. Печень обдайте кипятком, промойте в проточной воде, посолите и обжарьте в масле, затем добавьте сметану и тушите в течение 15 мин. Готовую печень со сметаной выложите на блюдо и посыпьте измельченной зеленью.

Для гарнира подойдет жареный картофель.

Утка, тушенная с черносливом

Ингредиенты: тушка утки, чернослив — 300 г, масло сливочное — 150 г, морковь — 1 шт., корень сельдерея — 1 шт., сахар — 2 ст. ложки, уксус 3 %-ный — 1 ст. ложка, мука — 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Вымытые и очищенные морковь и корень сельдерея мелко нарежьте, обжарьте в масле, добавьте разделанную на порционные куски утку, снова обжарьте, положите в сотейник, влейте воду, посолите и тушите 30 мин. Муку обжарьте в масле, разбавьте бульоном, с сахаром, уксусом, доведите до кипения и добавьте чернослив. Затем в соус с черносливом положите куски утки и тушите 20 мин. Готовое блюдо можно подавать с жареным картофелем.

Куропатка с копченой грудинкой

Ингредиенты: тушка куропатки, грудинка копченая — 50 г, масло сливочное — 1 ст. ложка, зелень укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления. Тушку куропатки промойте, разрежьте на порционные куски и жарьте до полуготовности на сливочном масле. Копченую грудинку мелко нарежьте и обжарьте. Куропатку и грудинку положите в сотейник, влейте несколько ложек воды и тушите до готовности.

Мясо выложите на блюдо, полейте соусом и посыпьте зеленью. В качестве гарнира подойдет картофель.

Блюда для профилактики депрессии

Эти блюда содержат полезные вещества, помогающие бороться с бессонницей и симптомами депрессии.

Жареная курица с черносливом

Ингредиенты: тушка курицы, чернослив — 150 г, изюм без косточек — 70 г, чеснок — 6 зубчиков, перец болгарский — 4 шт., лук репчатый — 2 шт., сахар — 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Чернослив замочите в воде на 10 мин, тушку курицы разрубите на куски, натрите солью и обжарьте. Добавьте нарезанный кольцами перец, измельченные лук и чеснок и жарьте еще несколько минут. Затем добавьте чернослив, изюм и сахар.

Сковороду накройте крышкой и тушите до тех пор, пока изюм и чернослив не размякнут.

Цыпленок тушеный со сметаной

Ингредиенты: тушка цыпленка, сметана — 200 г, масло сливочное — 1 ст. ложка, лист лавровый — 1 шт., соль, перец по

вкусу.

Способ приготовления. Тушку цыпленка промойте, опустите на 5 мин в кипящую воду. Затем положите в кастрюлю, влейте воду, добавьте лавровый лист, посолите, поперчите, закройте крышкой и тушите со сливочным маслом в духовке до готовности.

Готового цыпленка разрежьте на порционные куски, положите на блюдо, зполейте сметаной.

> *Птицу готовят в неглубокой кастрюле, в духовке на противне или в гусятнице. Продолжительность приготовления зависит от размера тушки и возраста птицы.*

Треска отварная с яйцами и маслом

Ингредиенты: рыба — 500 г, морковь — 1 шт., корень сельдерея — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., масло сливочное — 1,5 ст. ложки, яйца — 2 шт., лист лавровый — 1 шт., зелень укропа, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Морковь, корень сельдерея, репчатый лук вымойте, очистите, нашинкуйте и отварите в подсоленной воде. Добавьте соль, перец и лавровый лист. Рыбу нарежьте на порционные куски, залейте горячим отваром, чтобы жидкость только покрыла рыбу. Поставьте на огонь и доведите до кипения, снимите пену. Варите при слабом кипении в течение 15–20 мин.

Яйца сварите вкрутую, охладите, очистите, нарежьте. Рыбу выложите на блюдо, посыпьте измельченными яйцами и зеленью, полейте растопленным сливочным маслом.

Блюдо можно подавать к столу с отварным картофелем.

Карась отварной в сметанном соусе

Ингредиенты: рыба — 500–600 г, сметана — 200 г, лук репчатый — 1 шт., сухари молотые — 2 ст. ложки, лист лавровый — 1 шт., зелень укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления. Рыбу промойте, очистите, нарежьте порционными кусками, посолите, положите в кастрюлю, залейте горячей водой, добавьте нарезанный лук, лавровый лист и зелень. Варите до готовности. Добавьте в сметану соль и молотые сухари. Поставьте на огонь, варите до загустения. Готовую рыбу выложите на блюдо и залейте соусом. В качестве гарнира подойдет отварной картофель.

Картофель со сливками

Ингредиенты: картофель — 600 г, сливки — 180 мл, масло сливочное — 1 ст. ложка, зелень петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления. Картофель вымойте, очистите, разрежьте вдоль на 4 части и варите в подсоленной воде. Воду

слейте, картофель полейте растопленным сливочным маслом и сливками, тушите в течение 5 мин.

К столу подавайте, украсив зеленью.

Картофель, шпигованный салом

Ингредиенты: картофель — 1 кг, шпик — 120 г, масло сливочное — 4 ст. ложки, зелень укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления. Картофель вымойте, очистите. В каждом клубне с помощью ножа сделайте углубление.

Шпик нарежьте, нашпигуйте им картофель и обжарьте в сливочном масле на сковороде до образования румяной корочки. Картофель посолите и еще на несколько минут поместите в разогретую духовку.

К столу подавайте, украсив зеленью.

Блюда для профилактики ослабления иммунитета

Эти блюда содержат все необходимые витамины и минеральные вещества для профилактики различных заболеваний.

Окрошка овощная

Ингредиенты: квас хлебный — 1 л, свекла — 1 шт., картофель — 3–4 шт., морковь — 2 шт., огурцы свежие — 3 шт., яйца вареные — 3 шт., лук зеленый — 50 г, сметана — 3 ст. ложки, сахар — 1 ст. ложка, зелень петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления. Картофель, свеклу, морковь вымойте, очистите, отварите, нарежьте кубиками. Нарежьте лук и разотрите с солью, нарубите белки яиц. Смешайте сметану с измельченными желтками, солью и сахаром. Нарежьте огурцы. Все ингредиенты перемешайте и добавьте квас. Подавая к столу, посыпьте измельченной зеленью.

Суп молочный с помидорами

Ингредиенты: молоко — 400 мл, морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., корень петрушки — 1 шт., крупа манная — 80 г, помидоры — 2 шт., репа — 1 шт., масло сливочное — 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления. Очищенные морковь, лук, репу, петрушку вымойте, мелко нарежьте, положите в кастрюлю, залейте водой, варите 30 мин на слабом огне.

Добавьте манную крупу, сливочное масло и, помешивая, кипятите 5 мин. Затем влейте молоко и посолите. Помидоры нарежьте дольками и украсьте ими готовое блюдо.

Суп-пюре из рыбы

Ингредиенты: рыба — 800 г, лук репчатый — 2 шт., молоко —

200 мл, масло сливочное — 4 ст. ложки, мука — 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Рыбу очистите, промойте. Из головы без жабр сварите бульон. Рыбу нарежьте кусочками и тушите с маслом и мелко нарезанным луком. Муку слегка обжарьте с 2 ст. ложками масла, разведите 4 стаканами бульона и доведите до кипения. Затем положите рыбу, посолите и варите 10–15 мин. После этого смесь процедите и протрите сквозь сито, затем разведите горячим молоком и заправьте маслом.

Суп-пюре из рыбы лучше всего подавать с рыбными фрикадельками или кусочками рыбы.

Ставрида в томатном соусе

Ингредиенты: рыба — 1 кг, лист лавровый — 2 шт., морковь — 1 шт., корень сельдерея — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., масло растительное — 2 ст. ложки, паста томатная — 2 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Рыбу промойте, очистите, целиком положите в подсоленную кипящую воду, снимите пену, добавьте специи, корень сельдерея, лук, перец и лавровый лист. Варите на слабом огне 15–20 мин. Вареную рыбу выньте из бульона, удалите голову и кости, залейте горячим томатным маринадом.

Для приготовления маринада морковь нарежьте мелкой соломкой, положите в кастрюлю, залейте растительным маслом и тушите на слабом огне 10–15 мин. Затем добавьте томатную пасту и лавровый лист, влейте воду и тушите еще 10–15 мин под крышкой.

Блюда для профилактики геморроя

Эти блюда содержат многие необходимые витамины и минеральные вещества для профилактики и ослабления симптомов геморроя.

Курица, жаренная с грибами

Ингредиенты: тушка курицы, соус томатный — 150 г, грибы белые или шампиньоны — 100 г, жир куриный топленый — 2 ст. ложки, зелень петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления. Тушку курицы промойте и обжарьте. Грибы промойте, нарежьте, положите в кастрюлю, добавьте куриный жир и тушите на слабом огоне в течение 20 мин. Жареную тушку курицы разрежьте на порционные куски, добавьте грибы и влейте томатный соус, посолите и тушите до готовности 20 мин.

Перед подачей к столу украсьте зеленью. На гарнир рекомендуется подавать жареный картофель.

Стейк с лимоном

Ингредиенты: мясо — 300 г, масло растительное — 2 ч. ложки, розмарин сухой — 0,5 ч. ложки, тимьян сухой — 0,25 ч. ложки, лимон — 1 шт., соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Мясо промойте, обсушите. Смешайте масло, розмарин, тимьян и перец, натрите мясо этой смесью. Затем на среднем огне нагрейте в сковороде масло, положите в нее мясо и убавьте огонь. Жарьте стейк с двух сторон в течение 20 мин. После этого посолите, поперчите, переложите на предварительно нагретое блюдо и оставьте еще на 10 мин.

Подавая стейк к столу, нарежьте его тонкими кусками и переложите кружками лимона.

> *Нехватка в организме воды и малое содержание в пище растительных волокон могут вызвать различные нарушения работы кишечника.*

Курица с сыром

Ингредиенты: грудки куриные — 3 шт., сыр тертый — 200 г, морковь — 1 шт., масло растительное — 1 ст. ложка, лук репчатый — 1 шт., соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Масло разогрейте на среднем огне, добавьте лук и морковь, нарезанные соломкой, обжарьте. Нагрейте духовку. К овощной смеси добавьте тертый сыр, посолите, поперчите, перемешайте. Мясо промойте, с помощью ножа сделайте отверстие. Нафаршируйте птицу овощами с сыром, переложите на противень, посолите, поперчите и запекайте в духовке до готовности.

Блюда для профилактики синдрома хронической усталости

В состав этих блюд входят многие необходимые витамины и минеральные вещества, которые помогут справиться с синдромом хронической усталости.

Бульон с клецками из мяса курицы

Ингредиенты: бульон мясной — 2–3 л, мясо курицы (мякоть) — 100 г, хлеб пшеничный — 50 г, яйцо — 1 шт., молоко — 100 мл, зелень петрушки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Мясо промойте, нарежьте, пропустите через мясорубку, добавьте белок яйца, размоченный в молоке хлеб и посолите. Все тщательно перемешайте и положите в кастрюлю. Затем постепенно добавляя молоко по 1 ст. ложке,

взбейте массу лопаткой, протрите через сито до получения однородной массы. Массу разделите при помощи 2 ст. ложек (как мучные клецки) и опустите в кипящую воду.

Готовые клецки выньте из воды, положите в тарелки по 5–6 шт., залейте прозрачным бульоном, поперчите, добавьте зелень.

Суп-пюре из зеленого горошка

Ингредиенты: горошек зеленый консервированный — 800 г, масло сливочное — 2 ст. ложки, мука — 2 ст. ложки, молоко — 800 мл, соль по вкусу.

Способ приготовления. Чтобы приготовить молочный соус, муку слегка обжарьте в масле, затем добавьте горячее молоко и прокипятите в течение 15 мин. Затем процедите соус сквозь сито и разведите горячей водой, посолите по вкусу. Горошек протрите сквозь сито и смешайте с молочным соусом. Перед тем как подавать к столу, добавьте масло и гарнируйте 2–3 ст. ложками непротертого консервированного зеленого горошка.

Курица под печеночным соусом

Ингредиенты: тушка курицы, печень куриная — 200 г, ветчина — 150 г, вино белое сухое — 150 мл, масло растительное — 100 мл, лук репчатый — 1 шт., зелень петрушки — 0,5 пучка, розмарин — 3 веточки, цедра лимонная тертая — 0,5 ч. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Тушку курицы промойте, очистите, натрите перцем и солью. Ветчину нарежьте мелкими кубиками, лук очистите, вымойте и мелко нашинкуйте. Ветчину и лук смешайте с измельченным розмарином, затем нафаршируйте тушку курицы полученной смесью. После этого смажьте тушку маслом, положите в форму и запекайте в разогретой духовке до готовности, поливая каждые 10 мин оставшимся маслом и вином. Куриную печень промойте, измельчите, перемешайте с петрушкой, добавьте лимонную цедру, соль, перец и сок, оставшийся после запекания курицы. Доведите соус до кипения и варите, постоянно помешивая, 5–7 мин.

Готовую курицу нарежьте порционными кусками, полейте горячим соусом и подавайте к столу.

Блюда для профилактики стресса

Ингредиенты этих блюд содержат все необходимые витамины и минеральные вещества для профилактики стресса.

Лосось со специями

Ингредиенты: филе лосося — 400 г, смесь различных специй — 2 ч. ложки, масло растительное — 1 ч. ложка, мука — 1 ч.

ложка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Филе разделите на 4 куска. Разогрейте сковороду или гриль, смажьте дно или решетку маслом. Смешайте специи, муку, соль и перец, натрите полученной смесью рыбу. Затем выложите филе на разогретую сковороду или гриль и жарьте до готовности.

Зразы из лосося

Ингредиенты: филе лосося — 450 г, лук-порей — 50 г, сухари панировочные — 15 г, соус соевый — 2 ст. ложки, семена кунжута — 2 ст. ложки, масло растительное — 1 ст. ложка, имбирь молотый — 1 ч. ложка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Сначала подготовьте рыбу: выньте кости и мелко порубите филе. Положите в тарелку и смешайте с измельченным луком-пореем, соевым соусом, имбирем, солью и перцем. Из этой массы слепите 4 круглые котлеты диаметром примерно 8 см.

Смешайте на вощеной бумаге панировочные сухари с семенами кунжута. Котлеты аккуратно обваляйте в этой смеси, затем переложите в сковороду с разогретым растительным маслом и жарьте по 10 мин с каждой стороны до готовности, пока не появится коричневая корочка.

> *Мясо является одним из самых распространенных продуктов. Оно обладает хорошими вкусовыми качествами и высокой пищевой ценностью. При варке за счет выделения воды вес мяса уменьшается на 40 %, а при жаренье — на 35–38 %. Таким образом, из 1 кг сырого мяса получится 650 г жареного.*

Картофель, запеченный кубиками

Ингредиенты: картофель — 7–8 шт., мука пшеничная — 2 ст. ложки, сода пищевая — 0,5 ч. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Картофель вымойте, очистите, натрите на терке, добавьте муку, соду, перец и соль, вымешайте массу как тесто, затем тонко раскатайте и нарежьте небольшими прямоугольниками. Выпекайте их на противне в разогретой духовке, затем погрузите в кипящую воду на 3–5 мин. Можно подавать к столу с жареным луком и салом.

Блюда для поклонников раздельного питания

Если вы являетесь поклонником раздельного питания, эти рецепты помогут вам разнообразить рацион. Представленные здесь блюда отличаются изысканным вкусом и пищевой

ценностью.

Щука, тушенная с вином

Ингредиенты: филе рыбы — 1 кг, вино белое — 400 мл, масло растительное — 1 ст. ложки, лимон — 2 шт., лук репчатый — 1 шт., корень сельдерея — 1 шт., зелень, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Рыбу промойте, очистите, нарежьте порционными кусками, поставьте на 1 ч в холодильник. Корень сельдерея и лук нарежьте, положите в кастрюлю и слегка обжарьте в растительном масле. Положите рыбу на овощи, добавьте ломтики лимона, посолите, поперчите, влейте вино. Закройте плотно кастрюлю, поставьте ее в предварительно разогретую духовку и тушите около 1 ч. Готовые куски рыбы выньте из кастрюли, положите блюдо, залейте соусом, в котором тушилась рыба. Перед подачей к столу украсьте зеленью.

Заяц, тушенный в соусе

Ингредиенты: тушка зайца, вино сухое — 200 мл, масло растительное — 5–6 ст. ложек, соль, перец по вкусу.

Для маринада: уксус 3 %-ный — 200 мл, морковь — 1 шт., корень петрушки — 1 шт., лист лавровый — 1 шт., соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Мясо промойте, очистите, разрубите на порционные куски, положите в кастрюлю, залейте холодной водой и поместите в холодильник на 4–5 ч. Затем слейте воду, залейте мясо маринадом, поставьте в холодильник на 1 сут. Для приготовления маринада измельчите коренья, залейте водой и уксусом, добавьте лавровый лист, посолите, поперчите. Куски мяса выньте из маринада, обсушите, посыпьте перцем и солью, и жарьте на масле в предварительно разогретой духовке. Затем переложите мясо в глубокую сковороду, залейте вином, закройте крышкой и тушите до готовности.

К столу можно подавать с тушеной свеклой.

Шницель из телятины, фаршированный яйцами

Ингредиенты: телятина — 600 г, яйца вареные — 2 шт., яйцо сырое — 1 шт., орехи грецкие толченые — 2 ст. ложки, масло растительное — 1 ст. ложка, зелень, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Мясо промойте, очистите, нарежьте продолговатыми кусками поперек волокон, отбейте, посыпьте солью и перцем. На каждый кусок положите половинки сваренных вкрутую яиц, сверните, закрепите, смочите взбитым сырым яйцом и жарьте на предварительно разогретом масле. Готовый шницель украсьте зеленью.

Винегрет «Весенний»

Ингредиенты: капуста цветная — 100 г, картофель — 1–2 шт., морковь — 1 шт., свекла — 1 шт., масло растительное — 3–4 ст.

ложки, зелень укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления. Картофель, свеклу, морковь помойте, очистите, отварите, охладите, нарежьте кубиками. Цветную капусту помойте, очистите, отварите и разберите на соцветия. Овощи смешайте, добавьте соль, зелень, заправьте маслом.

Винегрет «Новогодний»

Ингредиенты: капуста квашеная — 400 г, картофель — 3 шт., огурцы соленые — 2 шт., свекла — 1 шт., морковь — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., масло растительное — 4 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления. Картофель, свеклу, морковь помойте, очистите, отварите, охладите, нарежьте кубиками. Огурцы и лук нарежьте. Добавьте квашеную капусту. Все овощи смешайте, посолите, заправьте растительным маслом.

Лимонный напиток

Ингредиенты: вода — 600 мл, лимоны — 3 шт., сахар — 100 г.

Способ приготовления. Воду доведите до кипения, охладите, добавьте в нее сок из 2 лимонов, натертую цедру и лимон, нарезанный дольками. Добавьте сахар и перемешайте до растворения.

Диетические блюда

Эти блюда не только полезные и вкусные, но и малокалорийные. Их рекомендуется вводить в рацион любой маложирной диеты.

Говядина с шампиньонами

Ингредиенты: вырезка говяжья — 200 г, шампиньоны — 100 г, горошек зеленый консервированный — 100 г, соус томатный — 70 г, мадера — 60 мл, сало топленое — 1 ст. ложка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Мясо промойте, очистите, нарежьте небольшими порционными кусками, посолите, поперчите и жарьте на решетке, предварительно смазанной салом, до готовности. Шампиньоны промойте, отварите в подсоленной воде. Готовое мясо положите на блюдо, украсьте вареными шампиньонами и зеленым горошком, полейте томатным соусом с добавлением мадеры.

Приложение 1

Ягоды и фрукты (100 г)
Абрикосы — 47 ккал;
авокадо — 100 ккал;
айва — 30 ккал;
алыча — 38 ккал;
ананас — 44 ккал;
апельсин — 53 ккал;
арбуз — 40 ккал;
бананы — 90 ккал;
брусника — 45 ккал;
виноград — 70 ккал;
вишня — 25 ккал;
грейпфрут — 30 ккал;
груша — 50 ккал;
дыня — 30 ккал;
ежевика — 45 ккал;
земляника — 45 ккал;
киви — 50 ккал;
кизил — 41 ккал;
клюква — 33 ккал;
крыжовник — 48 ккал;
лимон — 30 ккал;
малина — 45 ккал;
мандарин — 41 ккал;
персики — 45 ккал;
слива — 44 ккал;
смородина — 43 ккал;
черешня — 53 ккал;
черника — 44 ккал;
яблоки — 45 ккал.

Овощи и зелень (100 г)
Баклажаны — 28 ккал;
дыня — 45 ккал;
зеленый горошек — 75 ккал;
кабачки — 18 ккал;
капуста белокочанная — 23 ккал;
капуста брюссельская — 12 ккал;
капуста квашеная — 28 ккал;
капуста краснокочанная — 27 ккал;
капуста цветная — 18 ккал;

картофель отварной — 60 ккал;
лук зеленый — 18 ккал;
лук репчатый — 43 ккал;
морковь — 33 ккал;
огурцы свежие — 15 ккал;
перец болгарский — 19 ккал;
петрушка — 22 ккал;
помидоры — 20 ккал;
ревень — 16 ккал;
редис — 16 ккал;
редька — 25 ккал;
репа — 20 ккал;
салат — 11 ккал;
свекла — 40 ккал;
тыква — 20 ккал;
укроп — 30 ккал;
хрен — 49 ккал;
чеснок — 60 ккал;
шпинат — 16 ккал;
щавель — 27 ккал.

Орехи и семена (100 г)
Миндаль — 600 ккал;
Семена подсолнечника — 580 ккал;
орехи грецкие — 650 ккал;
орехи земляные — 470 ккал;
орехи кедровые — 620 ккал;
фисташки — 620 ккал;
фундук — 670 ккал.

Сухофрукты (100 г)
Изюм — 270 ккал;
инжир — 290 ккал;
кишмиш — 310 ккал;
курага — 290 ккал;
финики — 290 ккал;
чернослив — 220 ккал;
яблоки — 210 ккал.

Молочные продукты (100 г)
Брынза коровья — 260 ккал;
йогурт (жирность 1,5 %) — 51 ккал;
кефир жирный — 60 ккал;
кефир (жирность 1 %) — 38 ккал;

кефир обезжиренный — 30 ккал;
молоко (жирность 3,2 %) — 60 ккал;
молоко коровье цельное — 68 ккал;
мороженое сливочное — 220 ккал;
простокваша — 59 ккал;
ряженка — 85 ккал;
сливки (жирность 10 %) — 120 ккал;
сливки (жирность 20 %) — 300 ккал;
сметана (жирность 10 %) — 115 ккал;
сметана (жирность 20 %) — 210 ккал;
сыр «Голландский» — 357 ккал;
сыр «Ламбер» — 377 ккал;
сыр «Пармезан» — 330 ккал;
сыр «Российский» — 371 ккал;
сыр колбасный — 268 ккал;
сырки творожные — 380 ккал;
творог (жирность 18 %) — 226 ккал;
творог нежирный — 80 ккал;
творог со сметаной — 260 ккал.

Хлеб, крупы, бобовые (100 г)
Лепешка ржаная — 375 ккал;
выпечка сдобная — 300 ккал;
пряники, сушки — 330 ккал;
хлеб пшеничный — 265 ккал;
хлеб ржаной — 210 ккал;
горох зеленый — 280 ккал;
крупа гречневая ядрица — 346 ккал;
крупа манная — 340 ккал;
крупа овсяная — 374 ккал;
крупа пшеничная — 352 ккал;
крупа ячневая — 343 ккал;
мука пшеничная — 348 ккал;
мука ржаная — 347 ккал;
пшено — 351 ккал;
рис — 337 ккал;
соя — 395 ккал;
фасоль — 328 ккал;
хлопья кукурузные — 369 ккал;
хлопья овсяные — 305 ккал;

Мясо и мясные продукты (100 г)
Баранина жирная — 316 ккал;
ветчина — 365 ккал;

говядина тушеная — 180 ккал;
говядина жареная — 170 ккал;
грудинка — 475 ккал;
гусь — 300 ккал;
индейка — 150 ккал;
колбаса вареная — 250 ккал;
колбаса полукопченая — 380 ккал;
корейка — 430 ккал;
курица вареная — 135 ккал;
курица жареная — 210 ккал;
мясо кролика — 115 ккал;
отбивная свиная — 265 ккал;
печень говяжья — 100 ккал;
почки — 66 ккал;
свинина тушеная — 350 ккал;
сердце — 87 ккал;
сосиски — 235 ккал;
утка — 405 ккал;
язык — 165 ккал.

Жиры и соусы (100 г)
Жир топленый — 930 ккал;
кетчуп — 80 ккал;
майонез легкий — 260 ккал;
маргарин сливочный — 745 ккал;
маргарин бутербродный — 670 ккал;
маргарин для выпечки — 675 ккал;
масло кукурузное — 900 ккал;
масло оливковое — 824 ккал;
масло подсолнечное — 900 ккал;
масло сливочное — 750 ккал;
масло соевое — 900 ккал;
масло топленое — 885 ккал.

Рыба и морепродукты (100 г)
Икра черная — 250 ккал;
икра красная — 245 ккал;
икра минтая — 130 ккал;
кальмары — 75 ккал;
карп — 46 ккал;
кета — 157 ккал;
рыба, консервированная в масле — 320 ккал;
рыба, консервированная в собственном соку — 120 ккал;
креветки — 85 ккал;

крабы — 70 ккал;
лещ — 48 ккал;
лососина жареная — 145 ккал;
лососина копченая — 385 ккал;
минтай — 70 ккал;
морская капуста — 16 ккал;
навага — 44 ккал;
окунь — 95 ккал;
раки — 75 ккал;
салака — 98 ккал;
севрюга — 137 ккал;
сельдь атлантическая — 57 ккал;
судак — 43 ккал;
треска — 59 ккал;
шпроты в масле — 250 ккал;
щука — 41 ккал.

Другие продукты (100 г)
Макаронные изделия — 355 ккал;
мед — 365 ккал;
сахар — 295 ккал;
яйцо куриное (1 шт.) — 65 ккал;
яичный порошок — 540 ккал.

Напитки
Вино белое (50 мл) — 60 ккал;
вино красное (50 мл) — 70 ккал;
вино сладкое (50 мл) — 100 ккал;
вино фруктовое(50 мл) — 40 ккал;
коньяк (50 мл) — 250 ккал;
кофе без сахара и молока (200 мл) — 0 ккал;
ликер (50 мл) — 425 ккал;
пиво (50 мл) — 36 ккал;
сок виноградный (200 мл) — 85 ккал;
сок яблочный (200 мл) — 85 ккал;
чай без сахара и молока (200 мл) — 0 ккал;
шампанское (50 мл) — 95 ккал.

Приложение 2

Мясо и мясные продукты (100 г)
Баранина — 0 у. е.;
бифштекс — 0 у. е.;
антрекот — 0 у. е.;
говядина — 0 у. е.;
мясо утки — 0 у. е.;
колбаса «Докторская» — 1,5 у. е.;
корейка — 0 у. е.;
мозги — 1 у. е.;
мясо кролика — 0 у. е.;
мясо курицы — 0 у. е.;
мясо в сухарях — 5 у. е.;
мясо под мучным соусом — 6 у. е.;
ножки свиные — 0 у. е.;
печень говяжья — 0 у. е.;
печень куриная — 0 у. е.;
сало — 0 у. е.;
сардельки говяжьи — 1,5 у. е.;
сардельки свиные — 2 у. е.;
свинина — 0 у. е.;
сердце — 0 у. е.;
сосиски молочные — 1,5 у. е.;
язык свиной или говяжий — 0 у. е.;
жир свиной — 0 у. е.;
жир говяжий — 0 у. е.

Молочные продукты (100 г)
Йогурт без сахара — 3,5 у. е.;
йогурт сладкий — 8,5 у. е.;
йогурт с фруктовыми добавками — 16 у. е.;
кефир, простокваша — 3,2 у. е.;
майонез столовый — 2,6 у. е.;
маргарин — 1 у. е.;
масло сливочное — 1,3 у. е.;
молоко пастеризованное — 4,7 у. е.;
молоко топленое — 4,7 у. е.;
сливки — 4 у. е.;
сметана — 3 у. е.;
сыр — 1,5 у. е.;
сыр глазированный — 32 у. е.;
творог диетический — 1 у. е.;

творог жирный — 2,8 у. е.;
творог обезжиренный — 1,8 у. е.;
творожная масса сладкая — 15 у. е.;
тан (айран) — 1,5 у. е.

Рыба и морепродукты (100 г)
Анчоусы — 0 у. е.;
икра красная — 0 у. е.;
икра черная — 0 у. е.;
кальмары — 4 у. е.;
крабы — 2 у. е.;
палочки крабовые — 15 у. е.;
мясо крабовое — 12 у. е.;
креветки — 0 у. е.;
мидии — 5 у. е.;
морская капуста — 1 у. е.;
омары — 1 у. е.;
лангуст — 1 у. е.;
речные раки — 1 у. е.;
рыба в сухарях — 12 у. е.;
рыба в томате — 6 у. е.;
рыба копченая — 0 у. е.;
рыба отварная — 0 у. е.;
рыба свежая и свежезамороженная — 0 у. е.;
устрицы — 7 у. е.;

Хлеб, крупы, бобовые (100 г)
баранки сдобные — 60 у. е.;
батон нарезной из муки высшего сорта — 51 у. е.;
батон нарезной из муки высшего сорта — 51 у. е.;
булочки сдобные — 51 у. е.;
геркулес — 50 у. е.;
горох лущеный — 50 у. е.;
крахмал картофельный — 79 у. е.;
крахмал кукурузный — 85 у. е.;
лаваш армянский — 56 у. е.;
лапша яичная — 68 у. е.;
лепешки ржаные — 43 у. е.;
макароны — 69 у. е.;
крупа гречневая — 62 у. е.;
крупа гречневая (продел) — 65 у. е.;
крупа кукурузная — 71 у. е.;
крупа манная — 67 у. е.;
крупа овсяная — 49 у. е.;

крупа перловая — 66 у. е.;
крупа ячневая — 66 у. е.;
мука кукурузная — 70 у. е.;
мука из зародышей пшеницы — 33 у. е.;
мука пшеничная (высший сорт) — 68 у. е.;
мука пшеничная (первый сорт) — 67 у. е.;
мука ржаная — 64 у. е.;
мука соевая — 16 у. е.;
пшено — 66 у. е.;
рис — 71 у. е.;
соломка сладкая — 69 у. е.;
сухари сливочные — 66 у. е.;
сухари ржаные — 64 у. е.;
рожки к чаю — 57 у. е.;
сушки — 68 у. е.;
сушки ванильные — 71 у. е.;
хлеб бородинский — 40 у. е.;
хлеб диабетический — 38 у. е.;
хлеб зерновой — 43 у. е.;
хлеб пшеничный — 50 у. е.;
хлеб рижский — 51 у. е.;
хлеб ржаной — 34 у. е.;
хлеб украинский — 40 у. е.;
фасоль — 46 у. е.;
чечевица — 46 у. е.

Овощи и зелень (100 г)
Баклажаны — 5 у. е.;
бобы — 8 у. е.;
брюква — 7 у. е.;
горошек зеленый — 12 у. е.;
дайкон (редис китайский) — 1 у. е.;
дыня — 9 у. е.;
икра баклажанная — 5 у. е.;
икра из свеклы — 2 у. е.;
икра кабачковая — 8,5 у. е.;
кабачок — 4 у. е.;
капуста белокочанная — 5 у. е.;
капуста краснокочанная — 5 у. е.;
капуста кольраби — 8 у. е.;
капуста цветная — 5 у. е.;
капуста морская — 4 у. е.;
картофель — 16 у. е.;
кукуруза — 14,5 у. е.;

лук зеленый — 3,5 у. е.;
лук-порей — 6,5 у. е.;
лук репчатый — 9 у. е.;
морковь — 7 у. е.;
огурцы свежие — 3 у. е.;
оливки — 5 у. е.;
паста томатная — 19 у. е.;
перец сладкий — 5 у. е.;
перец, фаршированный овощами — 11 у. е.;
петрушка (зелень) — 8 у. е.;
петрушка (корень) — 10,5 у.е.;
помидоры свежие — 4 у. е.;
редис — 4 у. е.;
редька — 6,5 у. е.;
репа — 5 у. е.;
салат листовой — 2 у. е.;
свекла — 9 у. е.;
сельдерей (зелень) — 2 у. е.;
сельдерей (корень) — 6 у. е.;
спаржа — 3 у. е.;
тыква — 4 у. е.;
фасоль стручковая — 3 у. е.;
хрен — 7,5 у. е.;
черемша — 6 у. е.;
чеснок — 5 у. е.;
шпинат — 2 у. е.;
щавель — 3 у. е.

Ягоды и фрукты (100 г)
Абрикос — 9 у. е.;
айва — 8 у. е.;
алыча — 6,5 у. е.;
ананас — 11,5 у. е.;
апельсин — 8 у. е.;
арбуз — 9 у. е.;
банан — 21 у. е.;
брусника — 8 у. е.;
виноград — 15 у. е.;
вишня — 10 у. е.;
голубика — 7 у. е.;
гранат — 11 у. е.;
грейпфрут — 6,5 у. е.;
груша свежая — 9,5 у. е.;
груша сушеная — 49 у. е.;

изюм — 66 у. е.;
инжир — 11 у. е.;
киви — 10 у. е.;
кизил — 9 у. е.;
клубника — 6 у. е.;
клюква — 4 у. е.;
крыжовник — 9 у. е.;
курага — 55 у. е.;
лимон — 3 у. е.;
малина — 8 у. е.;
мандарин — 8 у. е.;
морошка — 6 у. е.;
нектарин — 15 у. е.;
облепиха — 5 у. е.;
персик — 9,5 у. е.;
рябина — 8,5 у. е.;
рябина черноплодная — 11 у. е.;
слива — 9,5 у. е.;
смородина белая — 8 у. е.;
смородина красная — 7,5 у. е.;
смородина черная — 7,5 у. е.;
урюк — 53 у. е.;
финики — 68 у. е.;
хурма — 13 у. е.;
черешня — 10,5 у. е.;
черника — 8 у. е.;
чернослив — 58 у. е.;
шиповник свежий — 10 у. е.;
шиповник сушеный — 21,5 у. е.;
яблоки свежие — 9,5 у. е.;
яблоки сушеные — 45 у. е.

Грибы (100 г)
Белые — 1 у. е.;
грузди — 1 у. е.;
лисички — 1,5 у. е.;
маслята — 0,5 у. е.;
опята — 0,5 у. е.;
подберезовики — 1,5 у. е.;
подосиновики — 1 у. е.;
рыжики — 0,5 у. е.;
сморчки — 0,2 у. е.;
сыроежки — 1,5 у. е.;
шампиньоны — 0,1 у. е.

Орехи и семена (100 г)
Арахис — 15 у. е.;
грецкие — 12 у. е.;
кедровые — 10 у. е.;
кешью — 25 у. е.;
кокос — 20 у. е.;
миндаль — 11 у. е.;
семена подсолнечника — 18 у. е.;
кунжут — 20 у. е.;
семена тыквы — 12 у. е.;
фисташки — 15 у. е.;
фундук — 15 у. е.

Бульоны и супы (250 мл)
Бульон мясной или куриный — 0 у. е.;
суп гороховый — 20 у. е.;
суп грибной — 15 у. е.;
суп овощной — 16 у. е.;
суп томатный — 17 у. е.
суп-гуляш — 12 у. е.;
щи зеленые — 12 у. е.

Кондитерские изделия и варенье (100 г)
Варенье клубничное — 11 у. е.;
варенье малиновое — 11 у. е.;
варенье яблочное — 66 у. е.;
вафли — 65 у. е.;
вафли фруктовые — 80 у. е.;
джем — 68 у. е.;
джем диабетический — 3 у. е.;
карамель с начинкой — 92 у. е.;
конфеты шоколадные — 51 у. е.;
леденцы — 70 у. е.;
мармелад — 76 у. е.;
мед — 75 у. е.;
молоко сгущенное — 56 у. е.;
мороженое молочное — 20 у.е.;
мороженое сливочное — 22 у. е.;
мороженое фруктовое — 25 у. е.;
пастила — 80 у. е.;
печенье миндальное — 67 у. е.;
печенье сдобное — 75 у. е.;
пирожные с кремом — 62 у. е.;

повидло диабетическое — 9 у. е.;
повидло яблочное — 65 у. е.;
помадка — 83 у. е.;
пряники заварные — 77 у. е.;
сахар — 99 у. е.;
торт бисквитный — 50 у. е.;
торт миндальный — 45 у. е.;
халва — 55 у. е.;
шоколад горький — 50 у. е.;
шоколад молочный — 54 у. е.;
шоколад с орехами — 48 у. е.

Пряности и приправы (1 ст. ложка)
Горчица — 0,5 у. е.;
каперсы — 0,4 у. е.;
кетчуп — 4 у. е.;
корень имбиря — 0,8 у. е.;
корица — 0,5 у. е.;
майонез столовый — 2,6 у. е.;
масло растительное — 0 у. е.;
перец чили молотый — 0,5 у. е.;
подлива мясная — 3 у. е.;
соус барбекю — 1,8 у. е.;
соус кисло-сладкий — 15 у. е.;
соус клюквенный — 6,5 у. е.;
соус соевый — 1 у. е.;
соус тартар — 0,5 у. е.;
соус томатный — 3,5 у. е.;
травы пряные — 0,1 у. е.;
уксус — 2,3 у. е.;
уксус белый винный — 1,5 у. е.;
уксус красный винный — 0 у. е.;
уксус яблочный — 1 у. е.

Безалкогольные напитки (200 мл)
Вода минеральная — 0 у. е.;
компот абрикосовый — 21 у. е.;
компот виноградный — 19 у. е.;
компот вишневый — 24 у. е.;
компот грушевый — 18 у. е.;
компот яблочный — 19 у. е.;
сок абрикосовый — 14 у. е.;
сок апельсиновый — 12 у. е.;
сок виноградный — 14 у. е.;

сок гранатовый — 14 у. е.;
сок грейпфрутовый — 8 у. е.;
сок мандариновый — 9 у. е.;
сок морковный — 6 у. е.;
сок сливовый — 16 у. е.;
сок сливовый с мякотью — 11 у. е.;
сок томатный — 3,5 у. е.;
сок яблочный — 7,5 у. е.;
чай и кофе без сахара — 0 у. е.

Алкогольные напитки
Бренди, коньяк (50 г) — 0 у. е.;
вино красное сухое (50 г) — 1 у. е.;
вино белое сухое (50 г) — 1 у. е.;
виски (50 г) — 0 у. е.;
водка (50 г) — 0 у. е.;
ликер (50 г) — 18 у. е.;
пиво (250 г) — 12 у. е.;
ром (50 г) — 0 у. е.;
текила (50 г) — 0 у. е.